

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro  
direktorius

2017 m. liepos 07 d. įsakymu Nr. J 88

Pirmadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandeni ų kiekis, g	
Tiršta penkių javų dribsnių košė	II.3	200	7,41	3,865	27,163	173,519
Sviestas	IV.4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Sausučiai	X.5	20	2,2	0,36	13,06	62,8
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200				
Iš viso:			<b>13,859</b>	<b>15,607</b>	<b>40,679</b>	<b>357,399</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandeni ų kiekis, g	
Sriuba su jautienos gabaliukais ir žiediniais kopūstais	I.32	175/25	9,346	6,402	3,881	103,23
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos maltinukas	III.8	75	16,557	14,1	10,888	224,703
Virtos bulvės	XIV.1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Troškinti morkų kubeliai su grietinėle	XVI.23. 1	75	1,043	4,158	6,949	62,02
Vanduo su citrina	VI.1	200	0,049	0,028	0,644	2,17
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/13 0	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			<b>31,645</b>	<b>25,469</b>	<b>66,635</b>	<b>578,133</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandeni ų kiekis, g	
Lietiniai su bananais	IX.1	100/50	7,992	9,487	48,805	307,38
Uogienė	IV.6	20	0,06		14,92	56,4
Nesaldinta kmylių arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,499	3,33
Iš viso:			<b>8,25</b>	<b>9,632</b>	<b>64,224</b>	<b>367,11</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>53,754</b>	<b>50,708</b>	<b>171,538</b>	<b>1302,642</b>

\* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandeni ų kiekis, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais	II.2	200	8,226	4,679	34,503	205,31
Sviestas	IV.4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Cukrus su cinamonu	IV. 7	4	0,003	0,001	4,057	15,998
Nesaldinta žolelių arbata	VI.7	200				
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/13 0	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			<b>8,998</b>	<b>10,742</b>	<b>52,316</b>	<b>328,388</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandeni ų kiekis, g	
Barščiai su bulvėmis	I.5	200	1,797	4,141	14,569	96,85
Grietinė	IV.5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Vištienos troškiny su morkomis ir žaliaisiais (šaldytais) žirneliais	III.17	75/35	26,647	11,474	6,342	229,54
Virti ryžiai	XIV.8	80	2,13	0,57	23,04	101,1
Kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	XVI.13	70	0,932	2,627	3,345	35,875
Vanduo su citrina	VI.1	200	0,049	0,028	0,644	2,17
Iš viso:			<b>34,057</b>	<b>21,66</b>	<b>63,938</b>	<b>554,375</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandeni ų kiekis, g	
Varškės pudingas	VII. 8	150	21,988	16,662	26,982	347,823
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas	IV. 8	25	0,493	0,57	5,173	27,009
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200				
Iš viso:			<b>22,481</b>	<b>17,232</b>	<b>32,155</b>	<b>374,832</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>65,536</b>	<b>49,634</b>	<b>148,409</b>	<b>1257,595</b>

\* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Trečiadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kvietinių kruopų košė	II.5	200	7,985	2,855	35,015	187,45
Sviestas	IV.4	7	0,049	5,782	0,056	52,08
Duoniukai	X.9	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Pupelių užtepėlė	X.20	20	1,584	3,12	4,903	49,14
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200				
Iš viso:			<b>10,878</b>	<b>12,117</b>	<b>52,004</b>	<b>344,02</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais	I.13	175/25	11,055	3,598	20,126	144,22
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Maltas kalakutienos šnicelis	III.20	80	17,941	11,105	5,451	191,5
Bulvių košė	XIV.6	80	1,769	2,845	12,873	83,31
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	XVI.17	70	0,82	2,675	3,226	33,905
Vanduo su džiovintų uogų milteliais	VI.13	200	0,075		0,99	5,775
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/13 0	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			<b>34,69</b>	<b>20,923</b>	<b>72,116</b>	<b>579,11</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu	XV.2	200/25	12,81	7,21	53,56	337,55
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200				
Iš viso:			<b>12,81</b>	<b>7,21</b>	<b>53,56</b>	<b>337,55</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>58,378</b>	<b>40,25</b>	<b>177,68</b>	<b>1260,68</b>

\* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

## Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	II.7	200	7,712	3,292	37,988	203,4
Keptų daržovių padažas	IV.14	26	0,303	5,052	2,204	52,43
Duoniukai su lydytu sūriu	X.13	10/15	2,64	3,439	8,92	76,1
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200				
Iš viso:			<b>10,655</b>	<b>11,783</b>	<b>49,112</b>	<b>331,93</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Ryžių-pomidorų sriuba	I.19	200	1,532	4,376	14,52	97,96
Grietinė	IV.5	8	0,192	2,4	0,248	23,44
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintos kiaulienos lazdelės	III.2	75	18,451	16,936	3,89	240,32
Virtos bulvės	XIV.1	80	1,62	0,081	14,823	65,61
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	XVI.7	40	0,342	2,09	3,914	32,26
Švieži agurkai	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo su apelsinu	VI.14	200	0,056	0,014	0,77	3,01
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	100/13 0	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			<b>25,463</b>	<b>26,657</b>	<b>68,305</b>	<b>586,3</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Kepti varškėčiai	VII.5	120	18,99	14,965	25,117	309,77
Uogienė	IV.6	15	0,045		11,19	42,3
Nesaldinta kmylių arbata	VI.8	200	0,198	0,145	0,199	3,33
Iš viso:			<b>19,233</b>	<b>15,11</b>	<b>36,506</b>	<b>355,4</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>55,351</b>	<b>53,55</b>	<b>153,923</b>	<b>1273,63</b>

\* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Omletas su sūriu	XII. 6	110	13,435	15,857	6,44	221,32
Šviežių agurkų - pomidorų salotomis su grietine	XVI.5	50	0,608	2,2	1,727	27,21
Šviesi duona (viso grūdo)	X.10	35	1,855	0,28	18,97	80,85
Nesaldinta arbatžolių arbata	VI.4	200				
Iš viso:			<b>15,898</b>	<b>18,337</b>	<b>27,137</b>	<b>329,38</b>

**Pietūs 12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais	I.2	200/40	8,295	6,62	12,45	139,42
Ruginė duona (viso grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Žuvies šnicelis	III.31	80	16,614	12,842	8,326	213,335
Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais	XIV.10	80	2,377	2,885	13,449	85,23
Burokėlių salotos	XVI.18	50	1,133	1,586	6,757	39,465
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vanduo su citrina	VI.1	200	0,049	0,028	0,644	2,17
Vaisiai/vaisių glotnutis*	X.8/X.2 2	80/104	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			<b>31,548</b>	<b>24,641</b>	<b>69,156</b>	<b>592,42</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	I.24	200	5,85	7,225	19,325	164,45
Bandelė	X.6	50	7,9	1,74	29,06	153,9
Iš viso:			<b>13,75</b>	<b>8,965</b>	<b>48,385</b>	<b>318,35</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>61,196</b>	<b>51,943</b>	<b>144,678</b>	<b>1240,15</b>

\* Vaisius arba vaisių glotnutį ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu