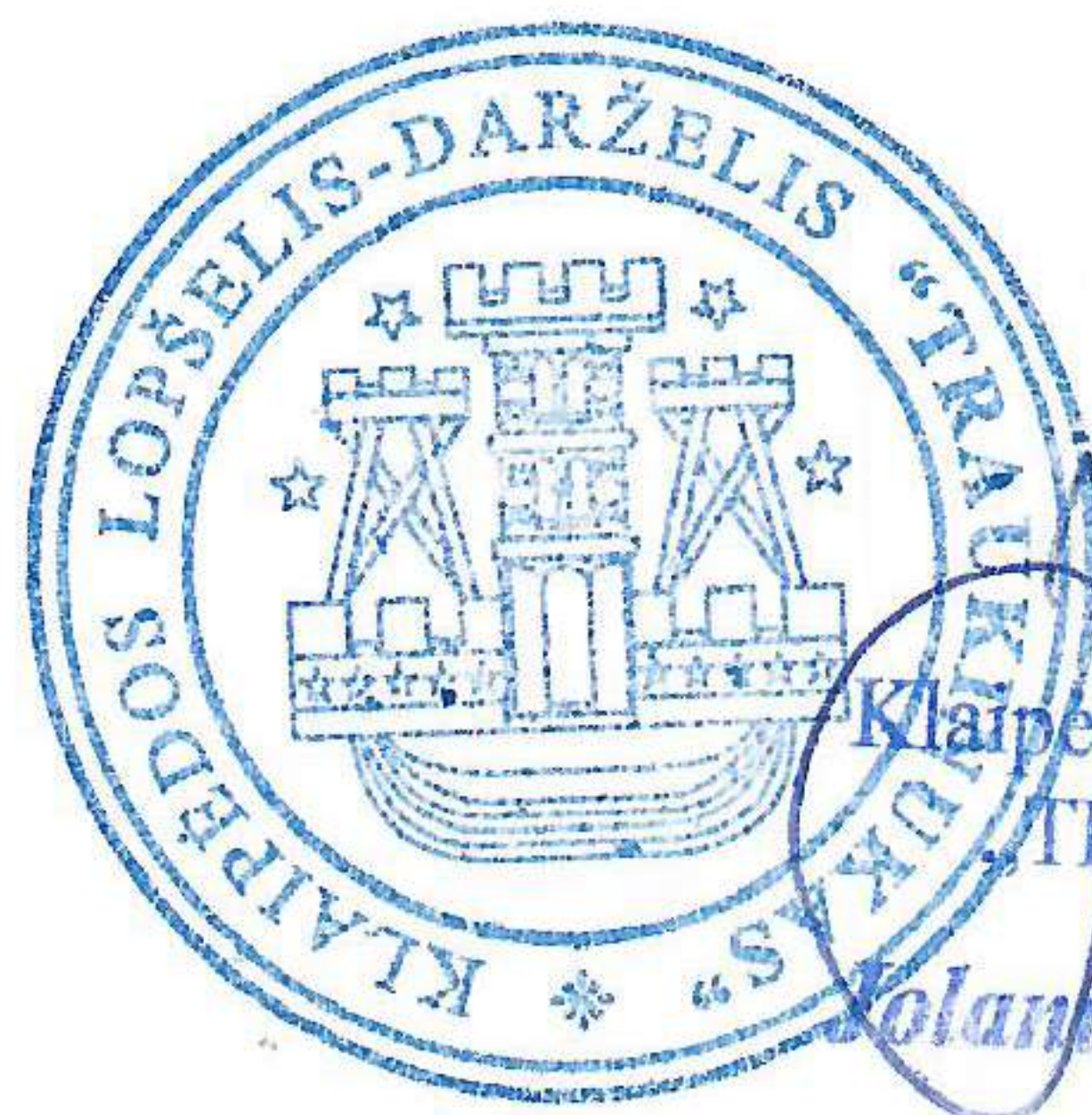


**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**  
*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Lopšelio-darželio „Traukinukas“**  
**Boružėlės skyrius**  
*Danės g. 29, Klaipėda*

2023 m.  
**15 DIENŲ**  
**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**  
3 variantas  
1-3 m.



Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
*Jolanta Kanišauskienė*

Istaigos darbo laikas  
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2023 m. sausio 19 d. įsakymu Nr. J - 9I savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	150	4,410	1,085	24,255	122,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,758	13,668	41,117	315,98

## Pietūs 12.00 val.

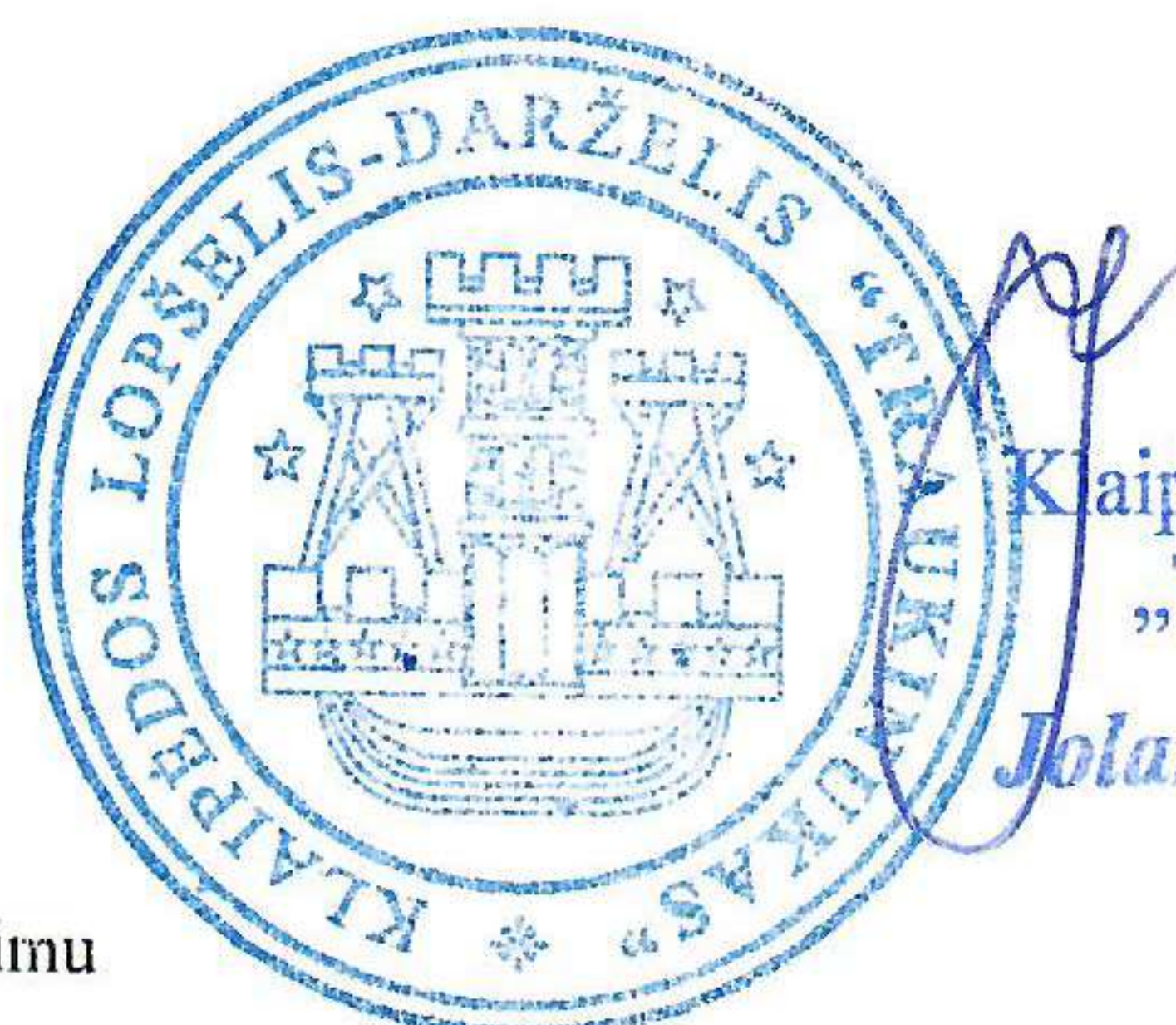
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	100	2,026	2,145	11,433	67,310
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			24,016	16,092	54,498	441,553

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai T	9.6	100	7,861	5,023	33,764	243,113
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,150	8,788	34,739	281,953

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	120	14,388	8,027	25,133	230,982
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	20	0,289	3,765	0,975	38,840
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,677	11,792	26,108	269,822
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			40,92	38,55	130,35	1039,49
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			47,45	41,55	121,72	1027,36

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanisauskienė„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

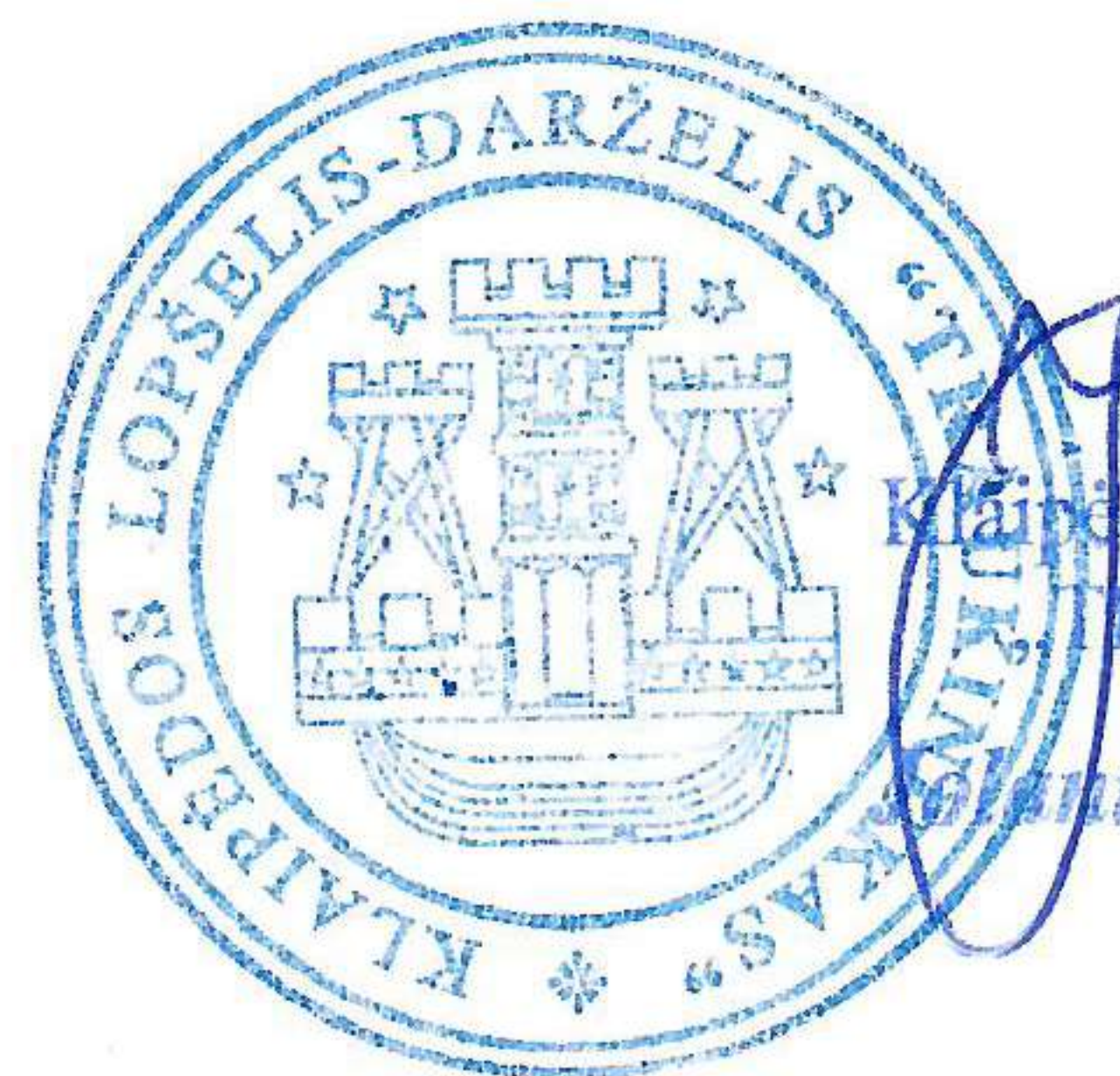
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			7,172	8,42	46,096	284,671

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	100	0,982	2,109	6,231	43,710
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			26,373	13,454	46,548	380,525

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su varške T	10.2.3	90	12,197	17,935	1,897	217,350
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			14,062	18,225	17,457	283,92
Iš viso (dienos davinio):			47,607	40,099	110,101	949,116

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"RAUKINUKAS"  
Direktorė  
Gintta Kanisauskienė„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	150	3,640	0,490	24,850	121,450
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	150	0,035	0,020	0,460	1,550
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			7,179	10,024	50,67	316,82

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	100	1,008	2,212	8,494	54,345
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
su grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			17,47	15,41	41,59	359,06

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	120	8,193	11,050	31,047	279,870
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,536	11,843	37,173	315,836
Iš viso (dienos davinio):			34,188	37,277	129,436	991,716



„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

I savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
ir grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,183	15,845	32,539	310,130

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	1,362	2,079	10,546	64,830
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	60	15,309	3,688	3,944	109,495
Virtos kr. TA	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			22,696	11,061	48,001	369,390

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	160	2,800	0,212	25,404	108,840
su kiaul. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			11,891	9,202	32,236	257,81
Iš viso (dienos davinio):			46,770	36,108	112,776	937,33

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

I savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

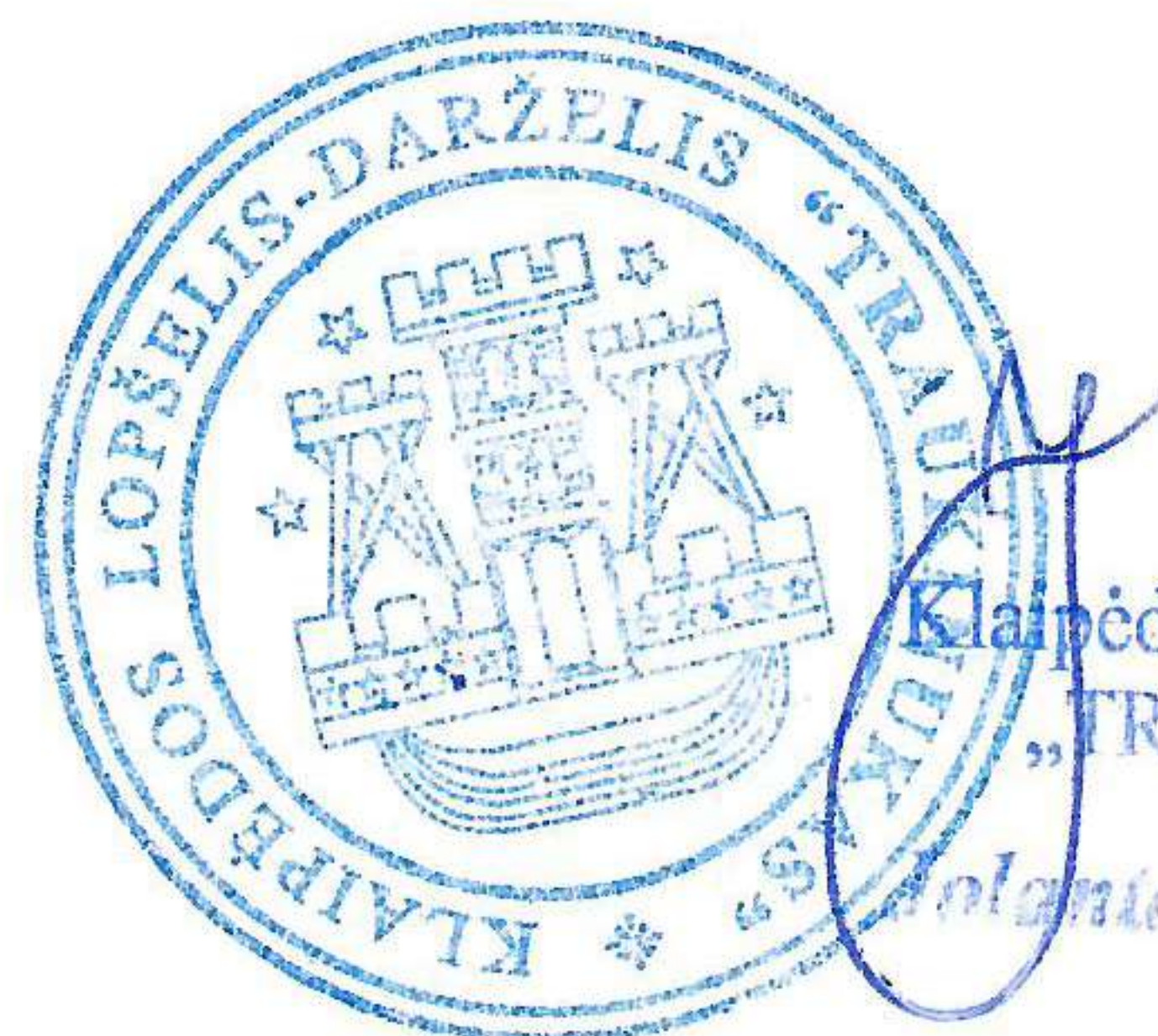
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su morkų užtepėle A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	15	0,239	3,339	0,802	34,156
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
(su morkų užtepėle) Iš viso:			<b>6,400</b>	<b>10,922</b>	<b>41,626</b>	<b>280,124</b>
(su avokado užtepėle) Iš viso:			<b>6,326</b>	<b>11,200</b>	<b>39,850</b>	<b>278,446</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	80/20	4,177	3,365	6,036	69,570
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies kukulis T	3.6.2	70	13,662	7,753	7,594	152,145
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
Keptos morkų lazd. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>23,235</b>	<b>14,618</b>	<b>58,131</b>	<b>428,164</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	150/15	6,212	9,473	42,033	283,340
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>6,212</b>	<b>9,473</b>	<b>42,033</b>	<b>283,34</b>
(su morkų užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			<b>35,847</b>	<b>35,013</b>	<b>141,790</b>	<b>991,628</b>
(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			<b>35,773</b>	<b>35,291</b>	<b>140,014</b>	<b>989,950</b>

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Vaitienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>17,669</b>	<b>12,457</b>	<b>24,625</b>	<b>279,929</b>

## Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	80	9,589	11,256	7,206	167,500
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>11,577</b>	<b>14,87</b>	<b>21,428</b>	<b>258,16</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	100	0,962	2,059	6,886	48,630
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Plovas su kiauliena T	3.1.12	110/40	13,066	12,607	24,823	257,460
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			<b>17,753</b>	<b>15,476</b>	<b>62,558</b>	<b>433,241</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	120	3,205	5,150	29,285	173,800
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			<b>8,185</b>	<b>8,3</b>	<b>38,515</b>	<b>260,5</b>
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>43,607</b>	<b>36,233</b>	<b>125,698</b>	<b>973,670</b>
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			<b>37,515</b>	<b>38,646</b>	<b>122,501</b>	<b>951,901</b>



„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maistiniu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>9,882</b>	<b>9,7</b>	<b>48,532</b>	<b>309,1</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	100	2,185	3,173	10,640	79,287
sun skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	60	15,398	4,072	4,016	108,121
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	60	3,840	0,180	21,720	112,800
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su Bulgur kr.):			<b>22,783</b>	<b>15,510</b>	<b>46,014</b>	<b>378,651</b>
Iš viso (su Kuskus kr.):			<b>24,543</b>	<b>15,378</b>	<b>49,494</b>	<b>409,371</b>

## Vakarienė 15.30 al.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	105/45	10,531	7,457	32,869	243,280
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>11,071</b>	<b>7,547</b>	<b>34,879</b>	<b>252,1</b>
Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr.):			<b>43,736</b>	<b>32,757</b>	<b>129,425</b>	<b>939,851</b>
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			<b>45,496</b>	<b>32,625</b>	<b>132,905</b>	<b>970,571</b>

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis  
A - augalinis



2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>9,395</b>	<b>10,087</b>	<b>44,989</b>	<b>298,560</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Jautienos kukuliai T	3.4.6	70	12,446	8,268	9,598	162,912
Bulvių košė T	11.1.1	60	1,454	1,957	10,571	65,030
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>19,421</b>	<b>14,772</b>	<b>63,065</b>	<b>441,238</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
su jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>8,683</b>	<b>9,503</b>	<b>36,571</b>	<b>273,166</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>37,499</b>	<b>34,362</b>	<b>144,625</b>	<b>1012,964</b>

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>9,044</b>	<b>12,616</b>	<b>25,080</b>	<b>250,120</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	100	1,168	2,185	9,391	58,800
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	50/20	15,027	7,421	1,790	132,730
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>21,577</b>	<b>14,506</b>	<b>54,707</b>	<b>417,537</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>18,591</b>	<b>9,851</b>	<b>31,173</b>	<b>306,775</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>49,212</b>	<b>36,973</b>	<b>110,96</b>	<b>974,432</b>



Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
*Jolanta Kanišauskienė*

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	150	6,020	2,240	28,280	160,650
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
ir ferm. sūriu	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>9,201</b>	<b>13,417</b>	<b>39,344</b>	<b>315,390</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	100	0,918	2,101	7,001	49,820
ir kiaulienos kukuliukais T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	2,296	3,247	8,179	65,829
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			<b>24,540</b>	<b>14,902</b>	<b>56,805</b>	<b>438,314</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
<b>ARBA</b> Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
<i>( su peniška kruopų sriuba) Iš viso:</i>			<b>9,880</b>	<b>13,222</b>	<b>35,820</b>	<b>293,770</b>
<i>( su peniška makaronų sriuba) Iš viso:</i>			<b>9,538</b>	<b>9,514</b>	<b>33,377</b>	<b>254,760</b>
<i>( su peniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>43,621</b>	<b>41,541</b>	<b>131,969</b>	<b>1047,474</b>
<i>( su peniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>43,279</b>	<b>37,833</b>	<b>129,526</b>	<b>1008,464</b>



„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T	2.4	150	7,722	4,240	25,229	162,360
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,754	9,586	40,977	275,850

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	100	2,683	1,693	10,984	63,315
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	50/30	14,838	11,591	3,679	167,790
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			22,466	14,155	56,675	407,666

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	60/60	13,211	9,440	35,704	278,420
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			13,211	9,440	35,704	278,420

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	100	8,019	10,275	30,946	268,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,541	11,172	38,682	312,693
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			44,431	33,181	133,356	961,936
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			40,761	34,913	136,334	996,209

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso:</i>			<b>8,993</b>	<b>10,436</b>	<b>45,206</b>	<b>294,160</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			<b>7,821</b>	<b>11,772</b>	<b>41,793</b>	<b>292,482</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	100	1,114	2,081	9,033	55,710
ir jogurt. grietinė	4.4	10	0,316	1,096	0,423	14,100
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Vištienos kukulis T	3.2.5	60	17,042	2,499	4,549	100,080
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	60	1,775	0,475	19,200	84,250
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
<b>Iš viso:</b>			<b>23,734</b>	<b>11,981</b>	<b>58,222</b>	<b>412,563</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T	8.1.2	105/30	12,070	3,887	39,679	242,390
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	100	1,910	1,463	5,894	43,000
<b>Iš viso:</b>			<b>14,52</b>	<b>5,44</b>	<b>47,583</b>	<b>294,21</b>
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>47,247</b>	<b>27,857</b>	<b>151,011</b>	<b>1000,933</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>46,075</b>	<b>29,193</b>	<b>147,598</b>	<b>999,255</b>

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

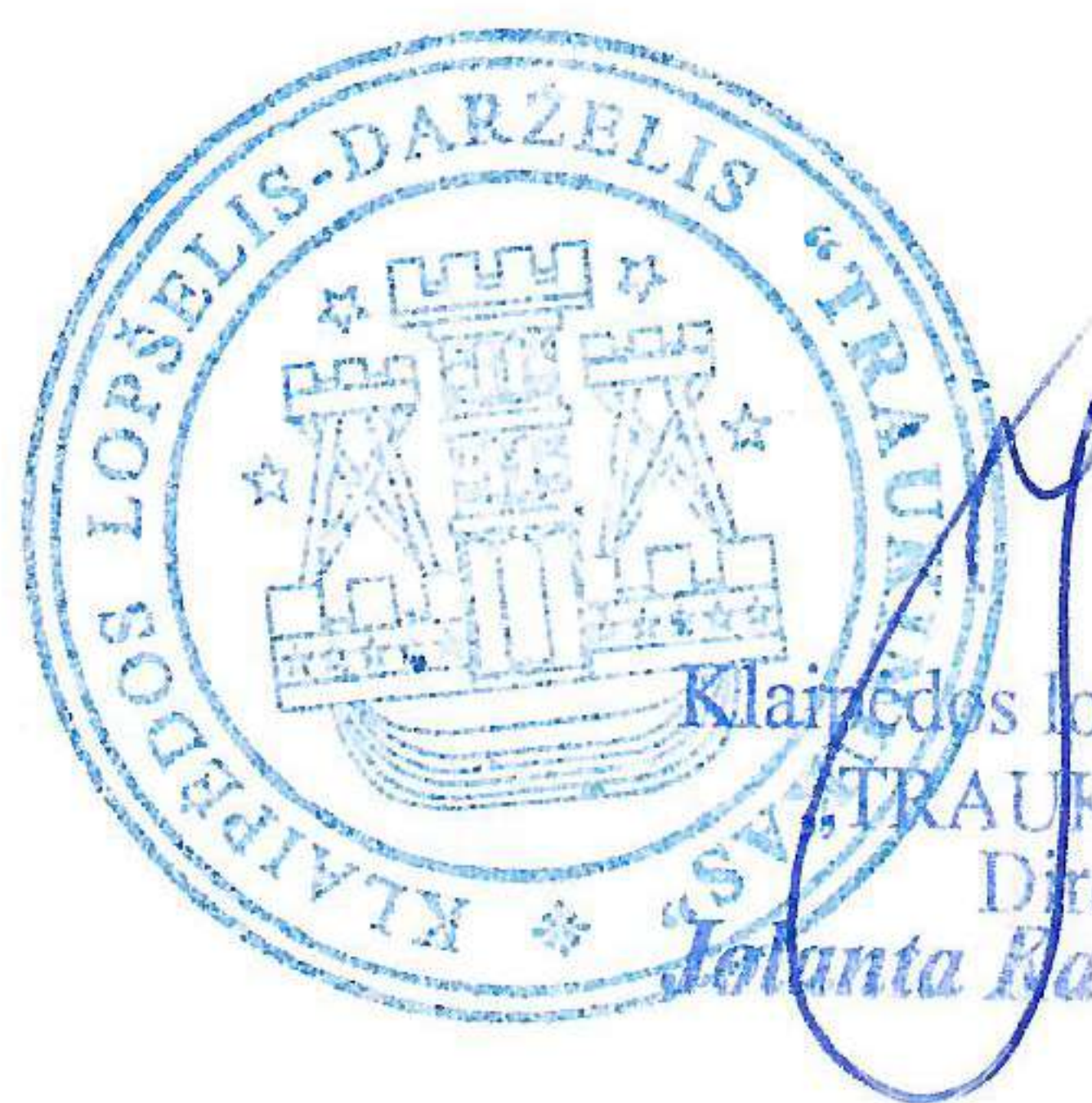
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	150	6,230	3,224	23,108	146,731
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Šviesi duona su sviestu	4.16	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
ir ferm. sūriu	13.11	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,46	14,444	34,228	301,831

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	100	1,488	2,159	7,993	52,610
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	150	0	0	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			19,203	15,742	61,996	418,096

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	100	3,547	4,120	11,215	94,100
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
( su peniška kruopų sriuba) Iš viso:			7,895	10,964	28,077	236,210
( su peniška makaronų sriuba) Iš viso:			9,538	9,514	33,377	254,760
( su peniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			36,558	41,150	124,301	956,137
( su peniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			38,201	39,700	129,601	974,687

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			10,63	11,75	33,38	269,2

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,423	3,152	10,232	65,635
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	100/40	13,346	11,151	24,991	245,700
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			18,594	14,803	51,702	380,546

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	35	5,011	5,990	0,952	76,970
*Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,999	12,053	40,882	310,04

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny TA	5.5	150	2,471	4,217	20,345	121,790
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			8,149	12,63	45,177	310,648
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			40,223	38,606	125,964	959,786
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			37,373	39,183	130,259	960,394



Klipbos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras  
*Taikos pr. 76, Klaipėda*

Lopšelio-darželio „Traukinukas“  
Boružėlės skyrius  
*Danės g. 29, Klaipėda*

2023 m.

15 DIENŲ

**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

3 variantas

4-7 m.



Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
*Jolanta Kanisauskienė*

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:30 iki 18:00 val.



3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

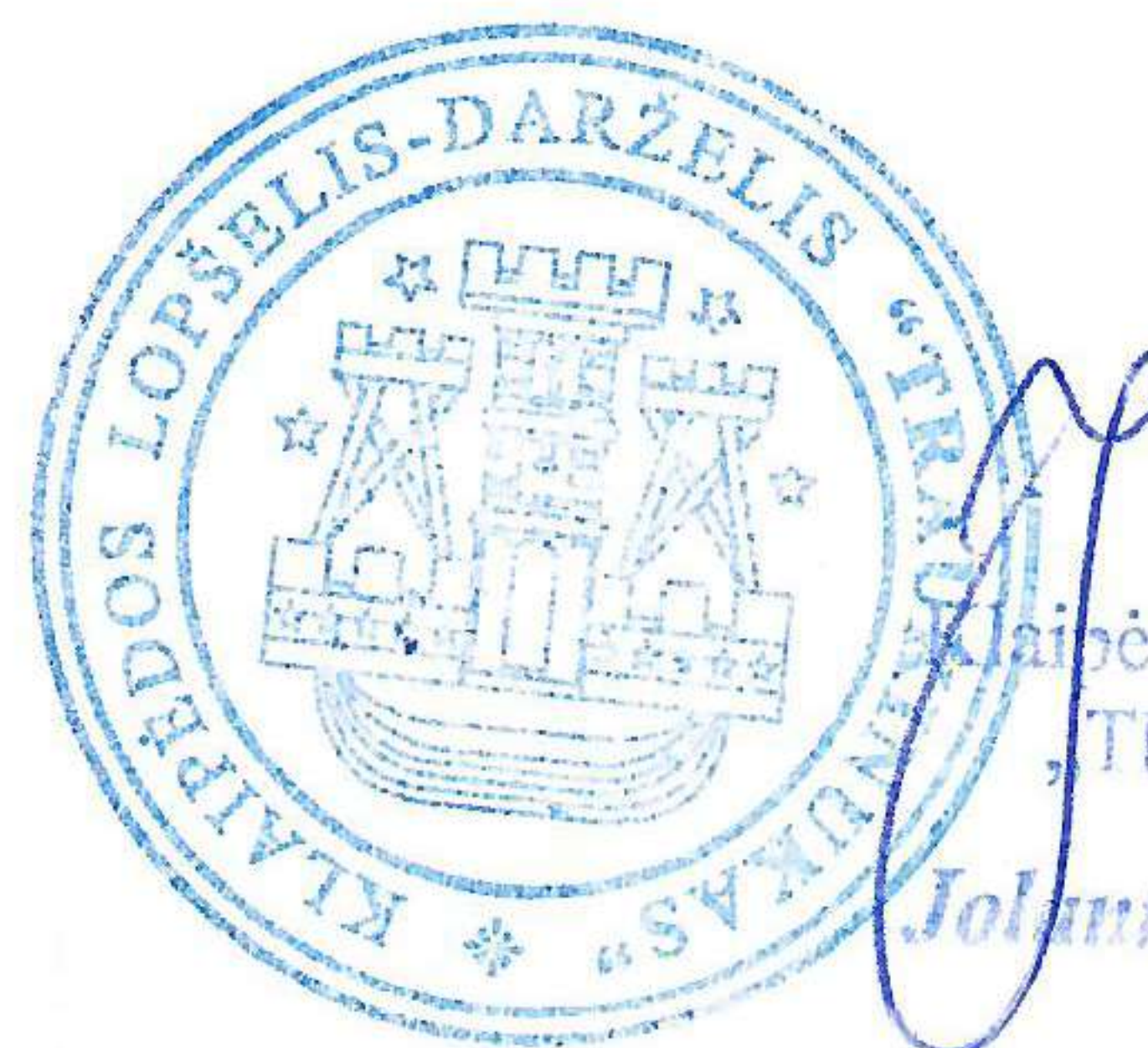
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	150	6,790	2,835	27,685	161,350
su sviestu	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,64
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0	0	0	0
Iš viso:			<b>11,032</b>	<b>13,391</b>	<b>28,133</b>	<b>274,99</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
Ruginė duona	13.1	25	1,925	0,35	13,125	54,5
Žuvies maltinukas T	3.6.3	60	13,440	7,153	6,099	141,404
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,169	0,672	6,936	32,314
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			<b>20,137</b>	<b>10,854</b>	<b>65,28</b>	<b>411,199</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	120	16,981	14,248	15,923	259,828
su trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			<b>17,622</b>	<b>15,996</b>	<b>18,438</b>	<b>288,27</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>48,791</b>	<b>40,241</b>	<b>111,851</b>	<b>974,46</b>

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

\*" - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė  
vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
<b>1</b>	40,924	38,548	130,354	1039,486
<b>2</b>	47,607	40,099	110,101	949,116
<b>3</b>	34,188	37,277	129,436	991,716
<b>4</b>	46,770	36,108	112,776	937,330
<b>5</b>	35,847	35,013	141,790	991,628
<b>2 savaitė</b>				
<b>6</b>	43,607	36,233	125,698	973,670
<b>7</b>	43,736	32,757	129,425	939,851
<b>8</b>	37,499	34,362	144,625	1012,964
<b>9</b>	49,212	36,973	110,960	974,432
<b>10</b>	43,621	41,541	131,969	1047,474
<b>3 savaitė</b>				
<b>11</b>	44,431	33,181	133,356	961,936
<b>12</b>	46,075	29,193	147,598	999,255
<b>13</b>	38,201	39,700	129,601	974,687
<b>14</b>	40,223	38,606	125,964	959,786
<b>15</b>	48,791	40,241	111,851	974,459
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>21-54</b>	<b>21-41</b>	<b>91-160</b>	<b>798-1071</b>

Parengė mitybos specialistė Kornelija Šimašienė

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kamšauskienė

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2023 m. sausio 19 d. įsakymu Nr. J - 9

I savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė TA	2.7.1	200	5,670	1,395	31,185	157,050
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
ir varškės sūriu	13.13	20	3,640	4,400	0,760	57,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,2	15,944	50,955	384,22

## Pietūs 12.00 val.

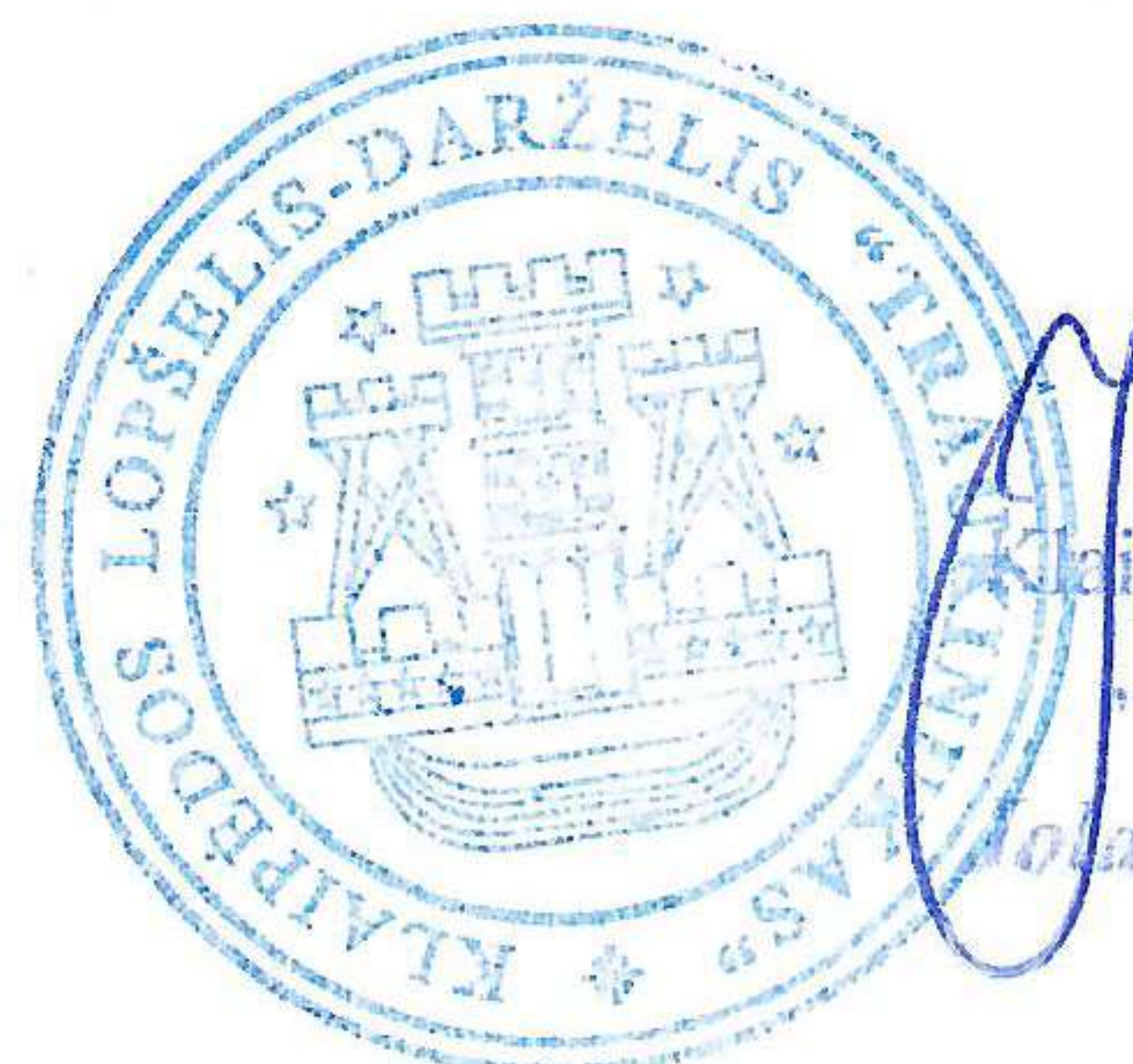
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su pupelėmis TA	1.7	150	3,019	3,218	17,079	100,620
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	18,530	8,542	5,445	172,055
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			28,406	18,398	71,571	541,817

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai T	9.6	130	10,241	5,853	44,645	313,858
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,67	11,50	46,11	372,12

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai T	7.6	150	18,010	10,037	31,653	289,825
su grietinės ir sviesto pad.	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,44	15,68	33,12	348,09
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			50,28	45,84	168,63	1298,16
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			58,05	50,03	155,64	1274,12



Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai arba trapučiai	13.4	10	0,84	0,24	8,02	36,9
su uogiene / džemu	4.17	20	0,060	0,000	14,920	56,400
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,366	10,713	50,167	360,47

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištiena T	3.2.4	70/50	22,707	11,447	7,302	209,340
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
*Daržovių sal. su jog.	12.1	50	0,762	0,594	1,861	14,155
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			32,434	17,137	76,739	544,675

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su varške T	10.2.3	110	14,721	22,117	2,299	266,228
Šviesi duona	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,211	22,507	21,909	350,228
Iš viso (dienos davinio):			58,011	50,357	148,815	1255,373

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis  
A - augalinis

I savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu	13.4.1	15/20	3,660	4,626	13,230	107,617
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			9,253	11,359	62,264	383,657

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Rūgštynių srb. su bulvėmis TA	1.20	150	1,517	3,319	12,834	81,870
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			31,075	25,094	53,564	540,586

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,601	14,867	45,209	389,281
Iš viso (dienos davinio):			51,929	51,320	161,037	1313,524



\* - nažvėmus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

I savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
ir grietine	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,627	17,773	25,953	312,43

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA	11.2	80	3,636	1,055	23,450	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso :			30,904	10,590	76,809	493,964

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	200	3,480	0,264	31,572	135,240
su kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
Iš viso:			14,605	11,921	40,111	324,18
Iš viso (dienos davinio):			60,136	40,284	142,873	1130,574

Klaipėdos lopšelio-darželio  
„TRAUKINUKAS“  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniskumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

I savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

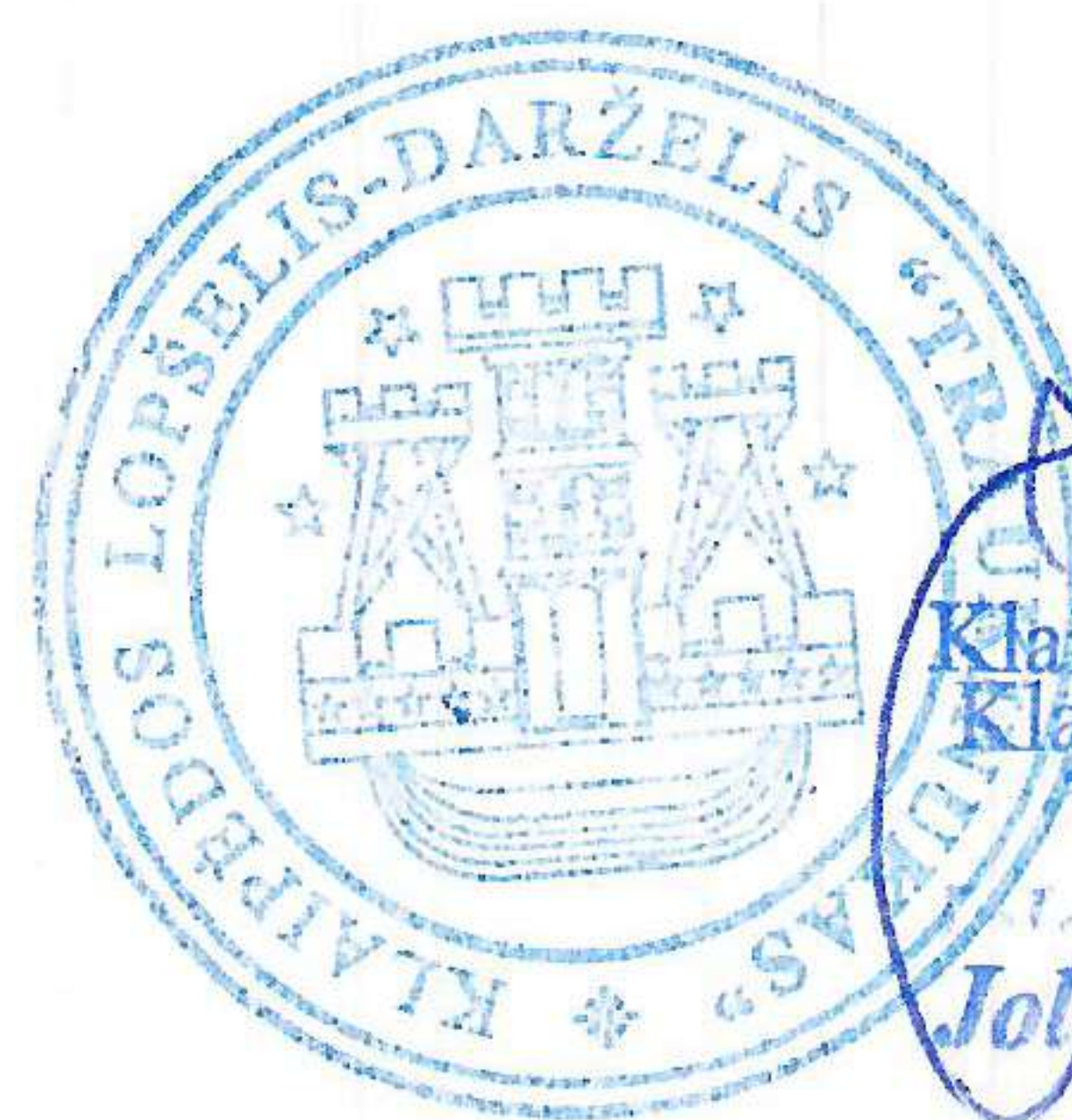
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
su morkų užtepėle A	13.2.1	25	0,402	3,578	3,287	42,845
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
(su morkų užtepėle) Iš viso:			<b>8,889</b>	<b>14,125</b>	<b>66,071</b>	<b>409,365</b>
(su avokado užtepėle) Iš viso:			<b>8,886</b>	<b>16,110</b>	<b>64,122</b>	<b>423,448</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su kiaul. kukuliukais T	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies kukulis T	3.6.2	90	17,645	9,874	10,549	198,314
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Keptos morkų lazda. TA	11.10	60	0,901	0,879	7,831	34,088
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
Iš viso:			<b>29,737</b>	<b>20,072</b>	<b>60,962</b>	<b>513,498</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T	8.4	200/20	8,458	12,085	57,302	378,810
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			<b>8,458</b>	<b>12,085</b>	<b>57,302</b>	<b>378,81</b>
(su morkų užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			<b>47,084</b>	<b>46,282</b>	<b>184,335</b>	<b>1301,673</b>
(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):			<b>47,081</b>	<b>48,267</b>	<b>182,386</b>	<b>1315,756</b>



Klaipėdos lopšelio-darželio  
Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanisauskienė

\*\* - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T	7.7	150	21,617	15,858	23,064	323,719
su trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,00	16,019	28,854	346,679

## Pusryčiai 8.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,032	17,966	23,417	303,50

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių sult. su mak. TA	1.5	150	1,389	3,117	9,950	71,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su kiauliena T	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
*Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			22,785	19,809	65,37	501,986

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių puselės TA	11.5	150	4,006	6,188	36,606	215,040
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			10,870	10,424	63,746	385,740
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			55,655	46,252	157,970	1234,405
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			47,687	48,199	152,533	1191,226

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

\* - pažymėtas patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis



2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sausučiai	14.2	30	3,300	0,540	19,590	94,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,638	12,567	59,825	389,31

## Pietūs 12.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
ARBA kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su Bulgur kr.):			31,609	18,547	63,296	499,229
Iš viso (su Kuskus kr.):			32,889	18,371	67,936	540,189

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. kiaul., grietinės ir pomidorų pad. T	8.1.5	125/75	15,189	10,348	38,838	311,780
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,089	10,498	42,188	326,480
Iš viso (dienos davinio su Bulgur kr.):			60,336	41,612	165,309	1215,019
Iš viso (dienos davinio su Kuskus kr.):			61,616	41,436	169,949	1255,979



Klaipėdos lopšelio-darželio  
'TRAUKINUKAS'  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė

„\*“ - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,867	13,608	56,402	383,49

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos kukuliai T	3.4.6	80	13,932	9,902	11,018	198,321
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			22,69	19,141	75,25	551,687

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,434	12,355	39,570	334,734
Iš viso (dienos davinio):			44,988	45,104	171,219	1269,911

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė\*\* - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumąT - tausojantis  
A - augalinis

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	40	8,400	11,200	0,800	138,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,523	20,553	30,271	364,4

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su perl. kr. TA	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			26,407	18,398	68,127	519,732

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
su jogurto pad. (sald.)	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			1,667	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			42,597	50,976	136,107	1257,926



\*" - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė TA	2.11.1	200	4,680	0,630	31,950	156,150
su neraf. al.	4.6	6	0,000	5,739	0,000	51,720
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,448	14,113	48,542	358,680

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Bulvių srb. su miež. kr. TA	1.9	150	1,419	3,158	10,765	76,060
ir kiaulienos kukuliukais T	3.1.6	18	4,165	1,766	0,274	33,340
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kepta žuvis (riebi) T	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
*Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			30,383	20,767	66,137	540,58

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	200	7,095	8,240	22,430	188,200
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu	13.1.5	30/6/15	4,362	8,496	16,878	156,990
( su peniška kruopų sriuba) Iš viso:			11,457	16,736	39,308	345,190
( su peniška makaronų sriuba) Iš viso:			11,282	12,056	38,898	307,190
( su peniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			51,288	51,616	153,987	1244,450
( su peniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			51,113	46,936	153,577	1206,450



\*\* - pažymėtus patieklaus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
\*\*\* - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai su džemu	13.4.2	10/15	0,990	0,390	15,700	68,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,342	12,652	49,402	344,850

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos guliašas T	3.1.4	75/45	21,813	15,437	5,784	247,210
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			32,081	18,756	72,548	552,636

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su vištiena	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,919	12,910	47,371	372,135

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad.	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
( I variantas) Iš viso (dienos davinio):			64,342	44,318	169,321	1269,621
( II variantas) Iš viso (dienos davinio):			54,464	44,330	167,152	1261,179



„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
su pupelių užtepėle TA	13.2.2	25	2,199	3,168	6,459	56,580
ARBA avokado užtepėle A	13.2.6	25	0,399	5,563	1,338	56,928
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso:</i>			<b>11,830</b>	<b>12,871</b>	<b>57,798</b>	<b>372,850</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso:</i>			<b>10,030</b>	<b>15,266</b>	<b>52,677</b>	<b>373,198</b>

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis TA	1.6	150	1,607	3,122	12,479	83,220
ir jogurt. grietinė	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos kukulis T	3.2.5	70	19,817	2,909	5,092	115,570
Trošk. ryžių kr. TA	11.2.5	80	2,031	2,533	21,450	111,470
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	80	1,309	6,669	1,232	76,798
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			<b>28,268</b>	<b>17,577</b>	<b>70,343</b>	<b>528,62</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su trošk. višt.pad. T	8.1.2	125/50	17,245	5,396	45,938	299,780
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			<b>21,395</b>	<b>8,199</b>	<b>59,286</b>	<b>391,45</b>
<i>(su pupelių užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>61,493</b>	<b>38,647</b>	<b>187,427</b>	<b>1292,924</b>
<i>(su avokado užtepėle) Iš viso (dienos davinio):</i>			<b>59,693</b>	<b>41,042</b>	<b>182,306</b>	<b>1293,272</b>



„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė T	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
ir ferm. sūriu	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,23	18,217	43,819	383,849

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	150	1,938	3,171	12,078	78,220
ARBA Trinta daržovių srb. TA	1.4.4	150	2,172	3,230	11,667	77,600
su skrebučiais TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovių sal. su jog.	12.1	70	1,031	0,774	2,573	18,970
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Pagardintas stalo vanduo	VI. 1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			23,035	17,593	61,744	453,323

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kr. srb. T	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
ARBA Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
ir varškės sūriu	13.13	15	2,730	3,300	0,570	43,050
( su peniška kruopų sriuba) Iš viso:			9,894	14,874	35,836	308,650
( su peniška makaronų sriuba) Iš viso:			11,282	12,056	38,898	307,190
( su peniška kruopų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			45,163	50,684	141,399	1145,822
( su peniška makaronų sriuba) Iš viso (dienos davinio):			46,551	47,866	144,461	1144,362

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAJUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanisauskienė

„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 „\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis T	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			11,046	12,672	38,838	299,19

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovos su kalakutiena T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,590
*Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			24,327	18,591	70,389	512,646

## Vakarienė 15.30 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T	11.1.1	200	4,688	7,492	35,108	224,240
Kiaul. ir grietinės pad.	4.24	45	6,025	7,907	1,189	98,940
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Sausučiai	14.2	15	1,650	0,270	9,795	47,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,263	15,819	49,442	384,98

## Vakarienė 15.30 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny TA	5.5	200	3,279	5,289	26,976	158,810
*Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Natūr. jogurtas	13.11	125	3,125	3,750	4,583	66,375
su trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,487	13,782	57,228	370,768
(I variantas) Iš viso (dienos davinio):			48,636	47,082	158,669	1196,816
(II variantas) Iš viso (dienos davinio):			44,86	45,045	166,455	1182,604



„\*“ - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
„\*\*“ - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
A - augalinis



3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr. košė T	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,986	15,853	36,059	335,970

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	150	1,490	3,279	13,732	86,090
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Žuvies maltinukas T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
Keptos burokėlių skilt. TA	11.11	50	1,169	0,672	6,936	32,314
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			25,67	14,670	79,154	518,221

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
su trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
ir jogurt. grietine	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,943	19,667	22,233	353,803
Iš viso (dienos davinio):			60,599	50,19	137,446	1207,994



..\*" - pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu  
 ..\*\*" - rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą

T - tausojantis  
 A - augalinis

## 15 dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
<b>1 savaitė</b>				
1	50,280	45,842	168,633	1298,155
2	58,011	50,357	148,815	1255,373
3	51,929	51,320	161,037	1313,524
4	60,136	40,284	142,873	1130,574
5	47,084	46,282	184,335	1301,673
<b>2 savaitė</b>				
6	55,655	46,252	157,970	1234,405
7	60,336	41,612	165,309	1215,019
8	44,988	45,104	171,219	1269,911
9	42,597	50,976	136,107	1257,926
10	51,288	51,616	153,987	1244,450
<b>3 savaitė</b>				
11	64,342	44,318	169,321	1269,621
12	61,493	38,647	187,427	1292,924
13	46,551	47,866	144,461	1144,362
14	44,860	45,045	166,455	1182,604
15	60,599	50,190	137,446	1207,994
<b>5 proc. nuokrypis</b>	<b>25-68</b>	<b>28-51</b>	<b>112-201</b>	<b>998-1339</b>

Parengė mitybos specialistė Kornelija Šimašienė

Klaipėdos lopšelio-darželio  
"TRAUKINUKAS"  
Direktorė  
Jolanta Kanišauskienė