

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Sakalėlis“

Šiaulių g. 11, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas 4 maitinimai

4-7 m.

Istaigos darbo laikas

Nuo ____ iki ____ val.



PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. birželio 10 d. įsakymu Nr. J-254

4 priedas

„Sakalėlis“
direktorė

Alma Balvičienė

1 savaitė
Pirmadienis

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 _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	207,650
su sviestu ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Duoniukai / trapiukai su lydytu sūriu _{1,7}	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	130	1,936	0,364	17,810	72,500
Iš viso:			12,014	10,972	53,925	386,010

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
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos mažylių balandėlis T ₃	3.1.11	100	19,862	9,361	6,014	185,746
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
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 (su daržovėmis):			28,971	13,600	72,731	495,912
Iš viso (su garintomis/virtomis daržovėmis):			29,315	13,630	75,300	505,427

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 _{1,3,7}	7.5	150	21,03	11,025	33,775	342,274
Grietinės ir sviesto pad. _{1,7}	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,403	15,922	35,160	393,209
Iš viso (su daržovėmis):			66,921	41,837	192,925	1428,764
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			67,265	41,867	195,494	1438,279
Iš viso dienos davinio (vid.):			67,093	41,852	194,210	1433,522

Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė TA	2.19.1	200	4,240	1,160	27,800	140,800
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:			4,533	1,343	31,109	153,633

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

T - tausojantis
 A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Molė*
Alma Balvičienė



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

1 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 _{1,7}	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,955	9,898	59,943	365,250

Pietūs 12.00 val. (I variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos guliašas T _{1,7}	3.2.11	90/60	19,321	18,968	7,384	270,830
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**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 (su kopūstų srb.):			26,456	23,333	60,120	523,306
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			26,788	23,256	61,110	531,316

Pietūs 12.00 val. (II variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Kopūstų srb. su bulvėmis TA arba	1.16	150	1,255	3,135	8,581	62,440
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Plovas su vištiena T ₇	3.2.8	160/60	21,153	15,964	40,053	363,450
**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 (su kopūstų srb.):			26,158	19,759	69,749	514,826
Iš viso (su raugintų kopūstų srb.):			26,490	19,682	70,739	522,836

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu T _{1,3,7}	10.2.2	110	13,435	15,857	6,440	221,320
Šviesi duona ₁	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
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			17,005	16,667	46,600	387,820
Iš viso (I variantas kopūstų srb.):			60,861	55,113	190,958	1435,726
Iš viso (I variantas su raugintų kopūstų srb.):			61,193	55,036	191,948	1443,736
Iš viso (II variantas kopūstų srb.):			60,563	51,539	200,587	1427,246
Iš viso (II variantas su raugintų kopūstų srb.):			60,895	51,462	201,577	1435,256
Iš viso dienos davinio (vid.):			60,878	53,288	196,268	1435,491

Naktiečiai 19 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	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,445	5,215	24,295	159,350

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė



1 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 T _{1,7}	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
su sviestu 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,607	13,688	48,412	366,360

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA ₁	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona 1	13.1	20	1,540	0,280	10,500	43,600
Jautienos befstrogenas T _{1,7}	3.4.3	80/40	28,298	19,701	6,000	314,420
Virtos bulvės TA	11.4	80	1,620	0,081	14,823	65,610
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			36,577	23,638	51,257	542,306
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			36,921	23,668	53,826	551,821

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai _{1,3,7}	9.7	150	10,258	14,074	39,083	353,315
su jogurto ir uogienės pad. 7	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 (su daržovėmis):			67,873	56,360	169,828	1457,089
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			68,217	56,390	172,397	1466,604
Iš viso dienos davinio (vid.):			68,045	56,375	171,113	1461,847

Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė T _{1,7}	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Cinamonas	4.28	0,6	0,024	0,007	0,486	1,482
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,088	4,167	24,950	159,142

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

1 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 3	10.1	60	7,380	7,020	0,420	94,200
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	60	2,340	0,240	11,340	50,100
Grietinė 7	4.2	15	0,360	4,500	0,465	43,950
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Šviesi duona 1	13.2	35	1,855	0,280	18,970	80,850
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	200	1,440	0,560	27,400	110,000
Iš viso:			13,735	12,660	59,935	384,980

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	150	1,817	5,478	12,637	98,760
su skrebučiais TA 1	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Kalakutienos maltinukas T	3.3.5	80	19,663	5,457	4,860	146,120
Virtos kr. TA 1	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	100	1,639	9,077	1,550	102,514
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
Iš viso:			29,376	26,767	58,027	539,633

Vakarienė 15.30 val.

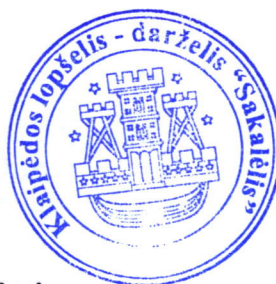
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas T 1,3,7	7.9	150	21,302	17,919	19,718	325,361
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	35	0,383	0,161	5,790	22,960
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			21,685	18,08	25,508	348,321
Iš viso dienos davinio (vid.):			69,622	59,567	174,070	1431,974

Naktiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Uogienė / džemas	4.17	8	0,024	0,000	5,968	22,560
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,826	2,060	30,600	159,040

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

T - tausojantis
A - augalinis



1 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 ₇	2.13	200	6,595	3,355	39,460	207,650
Sviestas ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona ₁	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	15	1,238	2,096	3,706	34,820
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,214	12,259	56,780	359,740

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 ₃	1.1.8	120/30	6,052	5,896	9,095	111,190
Ruginė duona ₁	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Žuvies maltinis T _{1,3,4}	3.6.6	80	17,366	9,860	7,097	187,385
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
Virtos /garintos daržovės arba	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			30,402	19,593	67,843	541,716
Iš viso (su daržovėmis):			30,058	19,563	65,274	532,201

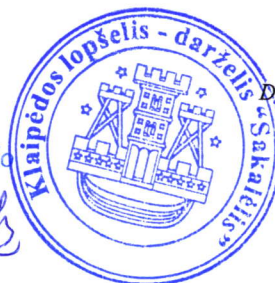
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T _{1,7}	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Iš viso:			11,977	11,758	56,492	377,910
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			57,093	44,510	213,765	1436,366
Iš viso (su daržovėmis):			56,749	44,480	211,196	1426,851
Iš viso dienos davinio (vid.):			56,921	44,495	212,481	1431,609

Naktiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rištainis 1,3,7	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,500	0,900	32,650	157,000

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakaiėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



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	
Avižinių dr. košė T 1,7	2.1	200	8,706	5,195	29,211	191,590
Duoniukai / trapučiai 1	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Varškės užtepėlė (sald.) 7	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			13,758	8,805	60,993	363,460

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	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Plovas su kiauliena T 7	3.1.12	150/50	17,646	16,032	34,305	341,900
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			23,471	20,031	71,617	527,626
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			23,815	20,061	74,186	537,141

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. kiaul. ir grietinės pad. T 1,7	8.1.4	125/75	15,050	11,816	37,323	319,080
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			16,670	12,246	54,373	388,780
Iš viso (su daržovėmis):			57,441	47,029	208,560	1433,626
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			57,785	47,059	211,129	1443,141
Iš viso dienos davinio (vid.):			57,613	47,044	209,845	1438,384

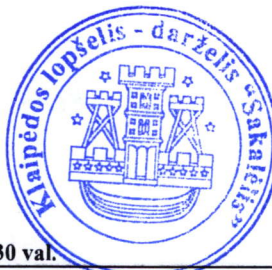
Naktiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dr. košė TA 1	2.6.1	150	3,500	0,991	21,529	109,120
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			3,542	5,947	21,577	153,760

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

T - tausojantis
A - auginantis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

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	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T _{1,7}	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Sausučiai ₁	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
*Kakava su pienu (sald.) ₇	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Iš viso:			13,351	6,129	69,708	383,926

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	150	1,758	4,164	10,252	79,580
su skrebučiais TA ₁	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Vištienos maltinukas _{1,3} T arba	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Traški vištienos filė T _{1,3}	3.2.9	80	19,611	4,899	13,691	178,709
Virtos kr. TA ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	100	1,639	9,077	1,550	102,514
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso (su vištienos maltinuku):			29,780	24,005	57,004	517,850
Iš viso (su traškia vištienos filė):			28,679	23,107	64,748	548,509

Vakarienė 15.30 val.

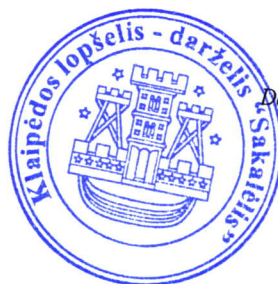
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas T _{1,3,7}	10.2	100	12,044	14,352	9,195	212,840
Šviesi duona su sviestu _{1,7}	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	30	1,170	0,120	5,670	25,050
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	40	0,288	0,112	5,480	22,000
Iš viso:			15,487	19,014	37,985	372,270
Iš viso dienos davinio (su vištienos maltinuku):			61,417	52,474	194,910	1427,149
Iš viso dienos davinio (su traškia vištienos filė):			60,316	51,576	202,654	1457,808
Iš viso dienos davinio (vid.):			60,867	52,025	198,782	1442,479

Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė TA	2.13.1	150	2,485	0,665	26,880	117,950
Sviestas ₇	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
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:			2,799	3,326	30,213	153,103

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

T - tausojantis
A - augalinis


 Klaipėdos lopšelio-darželio
 „Sakalėlis“
 direktorė *Alma Balvičienė*

 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 7	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona 1 su	13.2	30	1,590	0,240	16,260	69,300
morkų užtepėlė A	13.2.1	20	0,313	3,061	2,578	35,834
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,689	13,554	54,497	372,104

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 7	4.4	15	0,474	1,644	0,635	21,150
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis 3 T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė 7T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su jog. 7	12.1	80	1,235	1,005	2,940	23,193
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			28,504	19,399	63,113	519,975

Vakarienė 15.30 val.

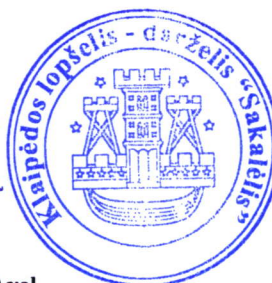
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai 1,3,7	9.1	120	9,091	11,562	33,444	298,768
Jogurto ir uogienės pad. 7	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			11,243	12,772	49,899	378,821
Iš viso dienos davinio (vid.):			62,233	56,088	172,702	1429,090

Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T 3,7	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,797	10,363	5,193	158,190

„**“ - 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.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T ₇	2.17	200	6,067	2,745	29,407	166,880
su sviestu ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
arba Cinamonas	4.28	0,8	0,032	0,010	0,648	1,976
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso (su trintų uogų pad.):			11,675	13,078	53,706	368,413
Iš viso (su cinamonu):			11,414	12,905	51,045	357,556
Iš viso (vid.):			11,545	12,992	52,376	362,985

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Lęšių srb. TA	1.13	150	6,965	5,356	20,909	149,920
Ruginė duona ₁	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Troškinta kalakutiena T _{1,7}	3.3.3	70/50	18,394	11,700	4,561	193,870
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			31,239	18,286	69,625	533,826
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			31,583	18,316	72,194	543,341

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T _{1,3,7}	7.4	140	23,921	15,108	25,556	347,817
su jogurto pad. (sald.) ₇	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,588	16,108	29,49	379,337
Iš viso (su daržovėmis):			72,876	52,877	174,779	1428,960
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			73,220	52,907	177,348	1438,475
Iš viso dienos davinio (vid.):			73,048	52,892	176,063	1433,717

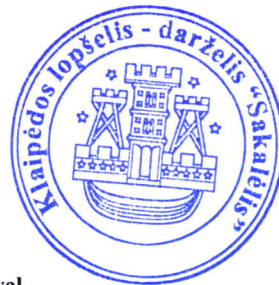
Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dr. košė su obuoliais ir cin. TA ₁	2.3	150	4,476	2,187	23,256	123,052
Sviestas ₇	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,504	5,491	23,288	152,812

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

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	
Sorų kr. košė T 7	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/5	1,625	4,370	16,300	106,500
ir ferm. sūriu 7	13.5	15	3,150	4,200	0,300	51,750
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,117	16,936	48,858	394,090

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA 1	1.26	150	5,135	1,898	17,432	93,819
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Kepta žuvis (riebi) 4 T arba	3.6.1.1	75	18,565	14,766	2,720	210,634
Žuvies maltinukas 1,3,4 T	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė T 7	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			30,196	20,415	66,449	527,079
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			28,948	15,381	71,847	504,536
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			30,540	20,445	69,018	536,594
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir žuvies maltinuku):			29,292	15,411	74,416	514,051

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	60	0,432	0,168	8,220	33,000
Iš viso:			11,905	11,730	55,122	372,410
Iš viso (su daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			59,718	49,981	203,079	1450,579
Iš viso (su daržovėmis ir žuvies maltinuku):			58,470	44,947	208,477	1428,036
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir kepta riebia žuvimi):			60,062	50,011	205,648	1460,094
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis ir žuvies maltinuku):			58,814	44,977	211,046	1437,551
Iš viso (vid.):			59,266	47,479	207,063	1444,065

Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riestainis 1,3,7	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,500	0,900	32,650	157,000

„*“ - 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių kr. košė T ₇	2.4	200	10,296	5,654	33,638	216,480
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	25	0,260	0,110	3,910	15,500
arba Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Vidurkis:			0,230	0,118	3,083	12,125
Duoniukai / trapučiai ₁	13.4	10	0,840	0,240	8,200	36,900
su varškės užtepėle (sald.) ₇	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			14,738	9,142	60,303	363,575

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	150	3,577	4,321	18,570	126,691
Skrebučiai TA ₁	13.3	15	2,621	5,700	15,480	79,599
Kiaulienos guliašas T _{1,7}	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 arba	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovėmis):			31,071	25,779	60,022	542,646
Iš viso (su virtomis/garintomis daržovėmis):			31,415	25,809	62,591	552,161

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 _{1,7}	9.14	80/80	20,919	12,910	47,371	372,135
Žolelių arbata nesald.	6.5	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 _{1,3,7}	9.8	120	9,519	12,025	37,466	319,970
su jogurto ir uogienės pad. ₇	4.21	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,041	12,922	45,202	363,693
Iš viso (I var. ir su daržovėmis):			71,173	53,046	191,991	1437,706
Iš viso (I var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			71,517	53,076	194,560	1447,221
Iš viso (II var. ir su daržovėmis):			61,295	53,058	189,822	1429,264
Iš viso (II var. ir su virtomis/garintomis daržovėmis):			61,639	53,088	192,391	1438,779
Iš viso dienos davinio (vid.):			66,406	53,067	192,191	1438,243

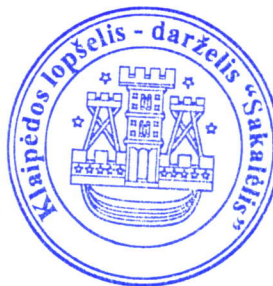
Naktiečiai 19 val.

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	150	4,410	1,085	24,255	122,150
Sviestas ₇	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,445	5,215	24,295	159,350

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

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 1,7	2.9	200	7,985	2,855	35,015	187,450
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu ir daržovėmis 1,7	13.1.6	35/7/25	2,204	6,137	20,076	137,555
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,245	15,600	55,155	384,525

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
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Vištienos maltinukas T 1,3	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
arba Vištienos kukulis T 3	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. R↑	12.3	70	1,145	7,444	1,084	81,388
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	50	0,360	0,140	6,850	27,500
Iš viso (su vištienos maltinuku):			28,550	19,526	66,190	527,944
Iš viso (su vištienos kukuliu):			27,655	16,638	65,335	495,464

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu T 1,7	8.2	150/20	10,140	5,765	42,090	266,450
Su grietinės ir sviesto pad. 1,7	4.8	30	0,433	5,647	1,462	58,260
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
Žolelių arbata nesald.	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			11,833	11,782	59,262	388,530
Iš viso (su vištienos maltinuku):			55,454	48,968	211,207	1460,039
Iš viso (su vištienos kukuliu):			54,559	46,080	210,352	1427,559
Iš viso dienos davinio (vid.):			55,007	47,524	210,780	1443,799

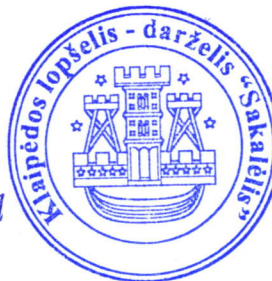
Naktiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė T 7	2.17	150	4,802	2,060	24,632	136,480
Uogienė / džemas	4.17	8	0,024	0,000	5,968	22,560
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,826	2,060	30,600	159,040

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

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 _{1,7}	2.6	200	7,410	3,865	27,163	173,519
su sviestu 7	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
su fermentiniu sūriu 7	13.5	10	2,100	2,800	0,200	34,500
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,18	16,817	43,719	366,599

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	150	3,675	3,228	15,699	100,120
Ruginė duona 1	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T _{1,3}	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Virtos kr. TA ₁	11.2	80	3,636	1,055	23,45	112,624
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0	0	0,05	0,016
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			27,817	17,418	77,314	550,881

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T _{1,3,7}	7.7	140	20,230	15,552	21,987	299,270
Saldus jogurto pad. 7	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	70	0,504	0,196	9,590	38,500
Iš viso:			22,401	16,748	35,511	369,290
Iš viso dienos davinio (vid.):			64,201	54,309	186,757	1439,873

Naktiečiai 19 val.

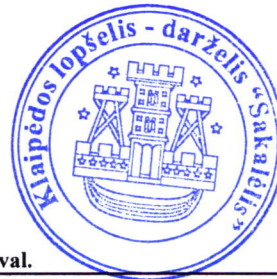
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė TA	2.13.1	150	2,485	0,665	26,880	117,950
Sviestas 7	4.1	3	0,021	2,478	0,024	22,320
Trintų uogų pad.	4.18	35	0,293	0,183	3,309	12,833
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			2,799	3,326	30,213	153,103

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*

3 savaitė
Ketvirtadienis



2 variantas
Darželis (4 maitinimai)
2026

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 _{3,7}	10.3	100	11,077	10,243	2,513	146,430
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	30/6	1,632	5,196	16,308	113,940
Ž. žirneliai (konserv.)	12.4.9	50	1,950	0,200	9,540	41,750
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			16,099	16,119	50,251	390,500

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
su ruginė duona, arba	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
*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
Plovas su kalakutiena T ₇	3.3.6	160/60	19,969	17,152	37,903	374,130
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Virtos/garintos daržovės TA	11.8	80	1,784	0,270	7,929	33,035
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			25,657	20,983	71,096	541,286
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomis/garintomis daržovėmis):			26,001	21,013	73,660	550,785
Iš viso (su trinta daržovių srb, su skrebučiais, daržovėmis):			25,328	24,422	65,255	528,332
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis):			25,672	24,452	67,824	537,847

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė T ₇	11.1.1	160	3,798	5,703	28,125	177,150
Višt. ir grietinės pad. 7	4.26	45	7,435	6,287	1,279	90,240
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			16,213	15,140	38,634	354,090
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, daržovėmis):			61,707	56,561	184,338	1438,836
Iš viso (su daržovių srb, rugine duona, virtomis/garintomis daržovėmis):			62,051	56,591	186,902	1448,335
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, daržovėmis):			61,378	60,000	178,497	1425,882
Iš viso (su trinta daržovių srb, skrebučiais, virtomis/garintomis daržovėmis):			61,722	60,030	181,066	1435,397
Iš viso (vid.):			61,715	58,296	182,701	1437,113

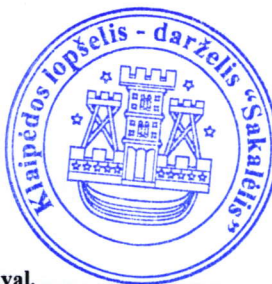
Naktiepiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė TA	2.19.1	150	3,710	1,015	24,325	123,200
Sviestas 7	4.1	4	0,028	3,304	0,032	29,760
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			3,738	4,319	24,357	152,960

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

T - tausojantis
A - augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė *Alma Balvičienė*



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 ₇	2.7	200	8,730	3,645	35,595	207,450
su sviestu ₇	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,52
Sūrio lazdelė ₇	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
*Vaisiai	12.5.1	50	0,360	0,140	6,850	27,500
Iš viso:			13,346	15,993	42,909	363,470

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	1.19	150	1,690	3,269	13,572	85,890
Ruginė duona ₁	13.1	35	2,695	0,490	18,375	76,300
Žuvies maltinukas T _{1,3,4}	3.6.3	80	17,317	9,732	8,118	188,091
Bulvių košė T ₇	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovių sal. su neraf. al. R↑	12.3	100	1,639	9,077	1,550	102,514
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			25,270	25,421	55,957	542,601

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. _{1,7} T Arba	1.3.1	150	5,532	6,378	18,958	151,660
Pieniška mak. _{1,7} srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
su Karštu sumuštiniu su sviestu ir fermentiniu sūriu _{1,7} T (1) arba	13.1.7	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Šviesia duona su sviestu ir ferm. sūriu _{1,7} (2) arba	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
su Namine bandele _{1,3,7} (3)	14.5	40	3,743	6,192	23,942	163,958
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):			11,034	16,054	49,266	372,350
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):			11,034	16,054	49,266	372,350
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):			9,995	12,850	56,600	370,618
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var):			12,422	13,236	52,328	370,890
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):			12,422	13,236	52,328	370,890
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			11,383	10,032	59,662	369,158
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 1 var):			55,150	58,368	180,782	1435,421
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 2 var):			55,150	58,368	180,782	1435,421
Iš viso (su pieniška kr.srb. ir 3 var):			54,111	55,164	188,116	1433,689
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 1 var):			56,538	55,550	183,844	1433,961
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 2 var):			56,538	55,550	183,844	1433,961
Iš viso (su pieniška mak.srb. ir 3 var):			55,499	52,346	191,178	1432,229
Iš viso (vid.):			55,498	55,891	184,758	1434,114

Naktiečiai 19 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riostainis _{1,3,7}	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Arbatžolių arbata nesald.	6.2	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,500	0,900	32,650	157,000

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

T - tausojantis
A - augalinis

Alergenų sąrašas

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ir Kvinslendo riešutai (*Macadamia ternifolia*) bei jų produktai;
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, išreikšti kaip SO₂“;
13. **Lubiniai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;

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

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 savaitė				
1	67,093	41,852	194,210	1433,522
2	60,878	53,288	196,268	1435,491
3	68,045	56,375	171,113	1461,847
4	69,622	59,567	174,070	1431,974
5	56,921	44,495	212,481	1431,609
2 savaitė				
6	57,613	47,044	209,845	1438,384
7	60,867	52,025	198,782	1442,479
8	62,233	56,088	172,702	1429,090
9	73,048	52,892	176,063	1433,717
10	59,266	47,479	207,063	1444,065
3 savaitė				
11	66,406	53,067	192,191	1438,243
12	55,007	47,524	210,780	1443,799
13	64,201	54,309	186,757	1439,873
14	61,715	58,296	182,701	1437,113
15	55,498	55,891	184,758	1434,114
5 proc. nuokrypis	36-79	40-61	161-236	1425-1575

Parengė mitybos specialistė Aistė Šeškevičiūtė

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

T - tausojantis
 A - augalinis