

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

Taikos pr. 76, Klaipėda

Klaipėdos lopšelio-darželio „Sakalėlis“

Šiaulių g. 11, Klaipėda

**15 DIENŲ
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

2 variantas

**4-7 metų (priešmokyklinio ugdymo mokinių
grupė), su užkandžiu**

Istaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.



II variantas
I savaitė
Pirmadienis
Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

2

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024
Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2024 m. rugsėjo 23 d. įsakymu Nr. J-93

5 priedas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona	13.2	25	1,325	0,200	13,550	57,750
1) Avokado užtepėlė A	13.2.6	20	0,319	4,451	1,070	45,542
arba 2) Pupelių užtepėlė TA	13.2.2	20	1,491	3,115	4,483	47,220
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (1):			10,406	16,454	43,895	354,402
Iš viso (2):			11,578	15,118	47,308	356,080

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių ir perlinių kr. srb. TA	1.11	150	3,679	3,336	14,569	95,140
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos maltinukas T	3.1.8	80	19,520	10,252	5,445	190,595
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**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	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			29,558	20,131	67,126	542,321

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	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
Jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	35	1,522	0,897	7,736	43,723
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,750	12,067	42,01	389,327
Iš viso (dienos davinio) (1):			62,714	48,652	153,031	1286,050
Iš viso (dienos davinio) (2):			63,886	47,316	156,444	1287,728

15.1 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	150	5,100	3,750	7,350	90,000
arba pienas	6.12	150	5,100	3,750	7,350	84,000
Sausučiai	14.2	20	2,200	0,360	13,060	62,800
Iš viso:			7,300	4,110	20,410	152,800
Iš viso (dienos davinio) (1) (su užkandžiu):			70,014	52,762	173,441	1438,850
Iš viso (dienos davinio) (2) (su užkandžiu):			71,186	51,426	176,854	1440,528

***** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

3

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024

Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	50	0,500	0,100	4,350	15,500
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/7	1,904	6,062	19,026	132,930
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,870	16,635	50,603	381,469

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Vištienos maltinukas T	3.2.6	80	20,712	5,797	5,947	148,050
Virtos ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,100
**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	120	0,864	0,336	16,440	66,000
Iš viso:			29,263	16,963	74,492	535,584

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Uogienė / džemas	4.17	15	0,045	0,000	11,190	42,300
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			10,286	12,252	45,42	355,178
Iš viso (dienos davinio):			49,419	45,85	170,515	1272,231

15.5***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,28	6,02	20,95	151,500
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			54,699	51,87	191,465	1423,731

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirminybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelis-darželis
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
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:			15,848	19,218	42,746	390,59

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jautienos befstrogenas T	3.4.3	70/30	23,405	16,618	4,643	258,840
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**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:			30,204	20,478	50,897	486,156

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Rištainis	14.1	50	5,500	0,900	32,650	157,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			12,595	9,14	55,08	345,200
Iš viso (dienos davinio):			58,647	48,836	148,723	1221,946

15.3 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,08	4,02	24,949	146,220
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			62,727	52,856	173,672	1368,166

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Neraf. al.	4.6	7	0,000	6,696	0,000	60,340
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	40	0,400	0,080	3,480	12,400
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			10,374	12,745	55,479	365,077

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
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
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
**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	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Iš viso:			26,833	19,528	72,904	551,973

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			21,643	11,141	46,837	372,11
Iš viso (dienos davinio):			58,85	43,414	175,22	1289,16

15.9 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,76	3,48	22,28	145,800
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			64,61	46,894	197,5	1434,960

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T	2.16	200/4	7,037	2,860	35,720	199,776
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	30/4	1,618	3,544	16,292	99,060
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Iš viso:			12,265	9,117	63,35	381,686

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Plovas su kalakutiena T	3.3.6	140/50	16,902	14,703	33,575	323,59
**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:			22,711	23,243	75,952	545,772

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas T	7.8	150	19,338	17,328	21,691	319,820
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:			19,721	17,489	27,481	342,78
Iš viso (dienos davinio):			54,697	49,849	166,783	1270,238

15.2 *Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapiukai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,76	0,9	36,95	156,300
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			57,457	50,749	203,733	1426,538

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.



Klaipėdos lopšelis-darželis
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

7

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024

Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su lyd. sūriu	13.1.4	35/20	4,255	4,546	20,170	133,117
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			11,919	15,164	47,896	369,486

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Ryžių kr. srb. su pomidorais TA	1.21	150	1,286	3,301	11,683	77,110
Ruginė duona	13.1	30	2,310	0,420	15,750	65,400
Kiaulienos kepinukas T	3.1.9	80	20,421	11,997	7,579	218,920
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	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:			27,874	20,288	69,074	549,142

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai T	7.5	150	21,030	11,025	33,775	342,274
Saldus jogurto pad.	4.20	30	1,667	1,000	3,934	31,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,697	12,025	37,709	373,794
Iš viso (dienos davinio):			62,49	47,477	154,679	1292,422

15.3 *Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,08	4,02	24,949	146,220
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			66,57	51,497	179,628	1438,642

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

8

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024
Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	20	0,215	0,092	3,210	12,690
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
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:			12,312	8,664	61,412	352,69

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Skrebučiai TA	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Troškinta vištiena T	3.2.4	60/40	19,437	9,520	5,725	174,850
Virtos kvietinės Bulgur kr TA	11.2.7	80	3,840	0,416	24,320	109,440
**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
Iš viso:			28,15	25,883	54,239	512,93

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	30	1,343	0,793	6,126	35,966
Arbatžolių arbata su citrina (nesald.)	6.3	200	0,049	0,028	0,644	2,170
Iš viso:			11,65	14,895	45,853	391,45
Iš viso (dienos davinio):			52,112	49,442	161,504	1257,071

15.5 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
Iš viso:			5,28	6,02	20,95	151,500
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			57,392	55,462	182,454	1408,571

***** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.)	12.4.9	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			15,434	18,962	34,665	359,35

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T	3.5.3	100	20,132	10,117	6,122	193,306
Bulvių košė su morkomis TA	11.1.4	80	1,400	0,106	12,702	54,420
**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	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			30,036	13,405	68,025	476,542

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T	1.3.2	200	6,920	3,560	22,020	150,200
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	35/7/20	6,104	11,662	19,426	201,930
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			13,222	15,367	41,945	355,46
Iš viso (dienos davinio):			58,692	47,734	144,635	1191,352

15.2 *Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapiukai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,76	0,9	36,95	156,300
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			61,452	48,634	181,585	1347,652

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Cukrus su cin.	4.16	4	0,032	0,010	4,640	17,776
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			10,865	12,256	51,979	358,426

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA	1.17	150	1,587	3,058	9,571	70,450
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 ryžių kr. TA	11.2.4	80	2,130	0,570	23,040	101,10
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
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:			26,712	22,084	68,106	548,980

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	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
Grietinės ir sviesto pad.	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			6,501	12,629	41,853	298,695

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	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
**Daržovės	12.4	70	1,260	0,210	4,690	20,580
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,179	13,120	52,061	392,715

15.9 *Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,76	3,48	22,28	145,800
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu) (1):			43,337	50,449	184,218	1351,901
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu) (2):			65,516	50,940	194,426	1445,921

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

T - tausojantis

„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

TA - tausojantis augalinis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr. košė T	2.11	200	7,740	2,880	36,360	206,550
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A	13.2.3	25	1,546	2,910	5,174	51,845
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			11,022	12,878	57,998	391,715

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Grietinė	4.2	10	0,240	3,000	0,310	29,300
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
Bulvių košė T	11.1.1	80	1,929	2,853	14,337	89,790
**Daržovės	12.4	40	0,720	0,120	2,680	11,760
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	40	0,680	2,870	0,640	34,620
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
*Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			28,229	18,262	71,611	542,726

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			22,817	18,858	22,883	350,093
Iš viso (dienos davinio):			62,068	49,998	152,492	1284,534

15.6 *Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,600
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			63,448	50,178	186,692	1435,134

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Duoniukai / trapučiai	13.4	15	1,260	0,360	12,300	55,350
Varškės užtepėlė (sald.)	13.2.5	20	2,652	2,850	1,682	43,070
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			12,529	12,897	60,021	389,39

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
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	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			22,846	23,924	65,688	545,272

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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	35/7/20	5,544	10,462	19,786	190,330
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			12,662	14,167	42,305	343,860
Iš viso (dienos davinio):			48,037	50,988	168,014	1278,522

15.3 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Natūr. jogurtas	13.11	120	3,000	3,600	4,399	63,720
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			4,08	4,02	24,949	146,220
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			52,117	55,008	192,963	1424,742

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
 „**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
 TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

13

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024

Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kr. košė T	2.19	200	7,300	3,410	32,210	191,200
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Sūrio lazdelė	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Arbatžolių arbata su citrina (sald.)	6.3.1	200	0,049	0,028	6,632	25,870
Iš viso:			11,605	15,646	39,306	345,59

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Vištienos kepinukas T	3.2.7	80	20,027	5,774	7,813	162,030
Bulvių košė TA	11.1.2	80	1,660	0,083	15,189	67,230
**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	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Iš viso:			28,076	16,635	74,111	539,864

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varškės įdr.	9.4	120/45	16,291	15,612	35,019	371,768
Jogurto ir uogienės pad.	4.2.1	15	0,644	0,380	3,416	19,041
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			16,935	15,992	38,435	390,809
Iš viso (dienos davinio):			56,616	48,273	151,852	1276,263

15.2 *Užkandis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,76	0,9	36,95	156,300
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			59,376	49,173	188,802	1432,563

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirminybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



3 savaitė
Trečiadienis
Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktore
Alma Balvičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
**Daržovės	12.4	80	1,440	0,240	5,360	23,520
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu	13.1.3	30/6/15	4,782	9,396	16,608	165,690
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			17,299	19,879	24,481	335,640

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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	2,310	0,420	15,750	65,400
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T	3.5.4	80	15,835	9,431	5,460	171,441
Kvietinės Kuskus kr. TA	11.2.8	80	5,120	0,240	28,960	150,400
**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:			26,824	13,802	80,556	539,217

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai T	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Saldus grietinės pad.	4.19	20	0,432	5,400	2,554	60,640
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	200	0,198	0,145	0,499	3,330
Iš viso:			19,74	17,991	23,505	345,429
Iš viso (dienos davinio):			63,863	51,672	128,542	1220,28

15.6 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinti vaisiai	13.9	60	1,380	0,180	34,200	150,600
Iš viso:			1,38	0,18	34,2	150,600
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			65,243	51,852	162,742	1370,886

***" užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė
Alma Balvičienė

15

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024
Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.6	35	0,383	0,161	5,790	22,960
*Kakava su pienu (sald.)	6.7.1	200	3,610	2,713	11,338	82,850
Sausučiai	14.2	10	1,100	0,180	6,530	31,400
Iš viso:			13,855	14,857	52,933	388,32

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1)*Trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių srb. TA	1.4.6	150	3,577	4,321	18,570	126,691
1) Skrebučiai TA	13.3	8	1,310	2,850	7,740	39,800
ARBA 2)*Pupelių srb. TA	1.12	150	4,178	2,298	17,126	95,880
2) 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
**Daržovės	12.4	30	0,540	0,090	2,010	8,820
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	50	0,833	4,063	0,784	47,266
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 (1):			26,061	21,473	68,490	542,294
Iš viso (2):			27,662	17,020	75,056	537,083

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	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
**Daržovės	12.4	50	0,900	0,150	3,350	14,700
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			9,358	12,235	60,652	393,51
Iš viso (dienos davinio) (1):			49,274	48,565	182,075	1324,124
Iš viso (dienos davinio) (2):			50,875	44,112	188,641	1318,913

15.9 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kefyras	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			5,76	3,48	22,28	145,800
Iš viso (dienos davinio) (1) (su užkandžiu):			55,034	52,045	204,355	1469,924
Iš viso (dienos davinio) (2) (su užkandžiu):			56,635	47,592	210,921	1464,713

**** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktore
Alma Balvičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Sviestas	4.1	8	0,056	6,608	0,064	59,520
Šviesi duona su sviestu	13.1.1	20/3	1,081	2,638	10,864	68,520
Morkų lazdelės / tarkuotos morkos	12.4.4	40	0,400	0,080	3,480	12,400
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	200	0,000	0,000	0,000	0,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			8,708	12,905	64,828	392,09

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Troškinta kalakutiena T	3.3.3	60/40	18,190	10,079	3,403	174,850
Virtos grikių kr. TA	11.2.2	80	5,040	1,240	27,720	139,600
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
**Daržovės	12.4	20	0,360	0,060	1,340	5,880
Pagardintas stalo vanduo	6.1	200	0,000	0,000	0,005	0,016
Iš viso:			30,561	20,283	64,845	545,778

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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
Jogurtas	4.5	20	1,150	0,690	0,786	14,110
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	200	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			22,934	16,652	25,73	345,121
Iš viso (dienos davinio):			62,203	49,84	155,403	1282,989

15.2 ***Užkandis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	12.5.1	150	1,080	0,420	20,550	82,500
Duoniukai / trapučiai	13.4	20	1,680	0,480	16,400	73,800
Iš viso:			2,76	0,9	36,95	156,300
Iš viso (dienos davinio) (su užkandžiu):			64,963	50,74	192,353	1439,289

*** užkandis gali keistis priklausomai nuo įstaigos galimybių ir produktų, gaunamų dalyvaujant Vaisių ir daržovių bei Pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje bei atsižvelgiant į įstaigos viešųjų pirkimų sąlygas.

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio
„Sakalėlis“
direktorė

17

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024
Priešmokyklinė grupė, su užkandžiu

Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 4 kartų maitinimo (su užkandžiais)
maistinė ir energinė vertė

	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1 (1)	70,014	52,762	173,441	1438,850
1 (2)	71,186	51,426	176,854	1440,528
2	54,699	51,87	191,465	1423,731
3	62,727	52,856	173,672	1368,166
4	64,61	46,894	197,5	1434,960
5	57,457	50,749	203,733	1426,538
6	66,57	51,497	179,628	1438,642
7	57,392	55,462	182,454	1408,571
8	61,452	48,634	181,585	1347,652
9 (1)	43,337	50,449	184,218	1351,901
9 (2)	65,516	50,940	194,426	1445,921
10	63,448	50,178	186,692	1435,134
11	52,117	55,008	192,963	1424,742
12	59,376	49,173	188,802	1432,563
13	65,243	51,852	162,742	1370,886
14 (2)	55,034	52,045	204,355	1469,924
14 (2)	56,635	47,592	210,921	1464,713
15	64,963	50,74	192,353	1439,289
Vid.	60,654	51,118	187,656	1420,151
Norma su 5% nuokrypiu	29-76	32-57	128-225	1141-1497

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė

„*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu
„**“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

Klaipėdos lopšelio-darželio
„Saulėlydis“
direktorė



Šis vaizdas yra - kaip matyti iš
nuotraukos ir surašytas.

100	100	100	100
90	90	90	90
80	80	80	80
70	70	70	70
60	60	60	60
50	50	50	50
40	40	40	40
30	30	30	30
20	20	20	20
10	10	10	10
0	0	0	0
10	10	10	10
20	20	20	20
30	30	30	30
40	40	40	40
50	50	50	50
60	60	60	60
70	70	70	70
80	80	80	80
90	90	90	90
100	100	100	100

Patvirtina: (parašas)