

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Taikos pr. 76, Klaipėda*

**Klaipėdos lopšelio-darželio „Sakalėlis“**

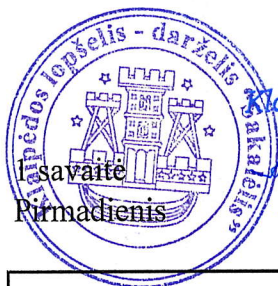
*Šiaulių g. 11, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**2 variantas**

**1-3 m.**

Istaigos darbo laikas  
Nuo 7:30 iki 18 val.



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

## PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2024 m. rugsėjo 23 d. įsakymu Nr. J-93

1 priedas

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas       | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| Sviestas                    | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| Šviesi duona                | 13.2    | 20        | 1,060                       | 0,160         | 10,840             | 46,200               |
| 1) Avokado užtepėlė A       | 13.2.6  | 15        | 0,239                       | 3,339         | 0,802              | 34,156               |
| arba 2) Pupelių užtepėlė 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 (1):                |         |           | <b>8,405</b>                | <b>12,615</b> | <b>36,154</b>      | <b>282,656</b>       |
| Iš viso (2):                |         |           | <b>9,404</b>                | <b>11,372</b> | <b>39,058</b>      | <b>283,320</b>       |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Žirnių ir perlinių kr. srb. TA | 1.11    | 100       | 2,420                       | 2,218         | 9,462              | 62,310               |
| 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              |
| Bulvių košė T                   | 11.1.1  | 60        | 1,454                       | 1,957         | 10,571             | 65,030               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.   | 12.2    | 40        | 0,680                       | 2,870         | 0,640              | 34,620               |
| **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  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Iš viso:                        |         |           | <b>24,319</b>               | <b>15,828</b> | <b>54,108</b>      | <b>436,427</b>       |

**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     | 120       | 16,924                      | 8,851         | 27,239             | 275,255              |
| Jogurto ir uogienės pad.      | 4.21    | 30        | 1,343                       | 0,793         | 6,126              | 35,966               |
| Kmynų arbata (nesald.)        | 6.6     | 150       | 0,158                       | 0,116         | 0,399              | 2,664                |
| Iš viso:                      |         |           | <b>18,425</b>               | <b>9,76</b>   | <b>33,764</b>      | <b>313,885</b>       |
| Iš viso (dienos davinio) (1): |         |           | <b>51,149</b>               | <b>38,203</b> | <b>124,026</b>     | <b>1032,968</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (2): |         |           | <b>52,148</b>               | <b>36,960</b> | <b>126,930</b>     | <b>1033,632</b>      |

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

T- tausojantis  
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė  
AntradienisKlaipėdos 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 |                      |
| Penkių javų dr. košė T            | 2.6     | 150       | 6,230                       | 3,224       | 23,108             | 146,731              |
| Sviestas                          | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956       | 0,048              | 44,640               |
| Morkų lazdelės / tarkuotos morkos | 12.4.4  | 40        | 0,400                       | 0,080       | 3,480              | 12,400               |
| Šviesi duona su sviestu           | 13.1.1  | 30/4      | 1,618                       | 3,544       | 16,292             | 99,060               |
| Žolelių arbata (nesald.)          | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                          |         |           | 8,29                        | 11,804      | 42,928             | 302,831              |

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    | 100       | 0,991                       | 2,083       | 6,189              | 44,380               |
| Ruginė duona                  | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350       | 13,125             | 54,500               |
| Vištienos maltinukas T        | 3.2.6   | 60        | 15,398                      | 4,072       | 4,016              | 108,121              |
| Virtos ryžių kr. TA           | 11.2.4  | 60        | 1,775                       | 0,475       | 19,200             | 84,250               |
| **Daržovių sal. su neraf. al. | 12.2    | 70        | 1,139                       | 6,449       | 1,072              | 72,558               |
| 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:                      |         |           | 22,092                      | 13,765      | 60,046             | 429,820              |

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     | 100       | 7,340                       | 8,710       | 30,445             | 237,200              |
| Jogurtas                    | 4.5     | 10        | 0,575                       | 0,345       | 0,393              | 7,055                |
| Uogienė / džemas            | 4.17    | 15        | 0,045                       | 0,000       | 11,190             | 42,300               |
| Arbatžolių arbata (nesald.) | 6.2     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                    |         |           | 7,96                        | 9,055       | 42,028             | 286,555              |
| Iš viso (dienos davinio):   |         |           | 38,342                      | 34,624      | 145,002            | 1019,206             |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis



Klaipėdos lopšelio-darželio „Sakalėlis“  
savaitės  
Trečiadienis  
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  | 15        | 0,585                       | 0,060         | 2,835              | 12,525               |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3  | 25/5/10   | 3,460                       | 7,130         | 13,790             | 129,450              |
| Arbatžolių arbata (nesald.)            | 6.2     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| *Vaisiai                               | 12.5.1  | 120       | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| Iš viso:                               |         |           | <b>13,009</b>               | <b>14,666</b> | <b>36,165</b>      | <b>313,935</b>       |

**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     | 100       | 0,962                       | 2,059         | 6,886              | 48,630               |
| Ruginė duona                      | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350         | 13,125             | 54,500               |
| Troškintas jautienos maltinukas T | 3.4.4   | 60        | 14,100                      | 7,567         | 1,113              | 127,130              |
| Bulvių košė TA                    | 11.1.2  | 60        | 1,240                       | 0,062         | 11,346             | 50,220               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.     | 12.2    | 70        | 1,139                       | 6,449         | 1,072              | 72,558               |
| Pagardintas stalo vanduo          | 6.1     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,004              | 0,011                |
| Iš viso:                          |         |           | <b>19,366</b>               | <b>16,487</b> | <b>33,546</b>      | <b>353,049</b>       |

**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   | 150       | 5,532                       | 6,378         | 18,958             | 151,660              |
| Riestainis                | 14.1    | 40        | 4,400                       | 0,720         | 26,120             | 125,600              |
| Žolelių arbata (nesald.)  | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                  |         |           | <b>9,932</b>                | <b>7,098</b>  | <b>45,078</b>      | <b>277,26</b>        |
| Iš viso (dienos davinio): |         |           | <b>42,307</b>               | <b>38,251</b> | <b>114,789</b>     | <b>944,244</b>       |

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

T- tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė  
Ketvirtadienis

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   | 150       | 4,410                       | 1,085         | 24,255             | 122,150              |
| Neraf. al.                             | 4.6     | 6         | 0,000                       | 5,739         | 0,000              | 51,720               |
| Šviesi duona su lyd. sūriu             | 13.1.4  | 30/15     | 3,390                       | 3,439         | 17,160             | 108,500              |
| Morkų lazdelės / tarkuotos morkos      | 12.4.4  | 35        | 0,350                       | 0,070         | 3,045              | 10,850               |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3     | 150       | 0,035                       | 0,020         | 0,460              | 1,550                |
| Iš viso:                               |         |           | <b>8,185</b>                | <b>10,353</b> | <b>44,92</b>       | <b>294,77</b>        |
| 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     | 100       | 2,026                       | 2,145         | 11,433             | 67,310               |
| 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               |
| 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               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.          | 12.2    | 40        | 0,680                       | 2,870         | 0,640              | 34,620               |
| **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  | 100       | 0,720                       | 0,280         | 13,700             | 55,000               |
| Iš viso:                               |         |           | <b>20,867</b>               | <b>14,045</b> | <b>58,597</b>      | <b>425,175</b>       |
| 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   | 105/30    | 12,070                      | 3,887         | 39,679             | 242,390              |
| Sūrio lazdelė                          | 13.7    | 20        | 4,200                       | 5,600         | 0,400              | 69,000               |
| Kmylių arbata (nesald.)                | 6.6     | 150       | 0,158                       | 0,116         | 0,399              | 2,664                |
| Iš viso:                               |         |           | <b>16,428</b>               | <b>9,603</b>  | <b>40,478</b>      | <b>314,054</b>       |
| Iš viso (dienos davinio):              |         |           | <b>45,48</b>                | <b>34,001</b> | <b>143,995</b>     | <b>1033,999</b>      |

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

T- tausojantis  
 TA - tausojantis augalinis

1 savaitė  
Penktadienis

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 |                      |
| Manų kr. košė su cin. ir cukr. T | 2.16    | 150/3     | 5,834                       | 2,307       | 29,840             | 166,132              |
| Šviesi duona su sviestu          | 13.1.1  | 20/4      | 1,088                       | 3,464       | 10,872             | 75,960               |
| *Kakava su pienu (sald.)         | 6.7.1   | 150       | 2,930                       | 2,213       | 8,362              | 63,750               |
| Iš viso:                         |         |           | 9,852                       | 7,984       | 49,074             | 305,842              |
| 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   | 100       | 1,179                       | 3,109       | 6,896              | 56,270               |
| Skrebučiai TA                    | 13.3    | 8         | 1,310                       | 2,850       | 7,740              | 39,800               |
| Plovas su kalakutiena T          | 3.3.6   | 100/40    | 13,346                      | 11,151      | 24,991             | 245,700              |
| **Daržovės                       | 12.4    | 70        | 1,260                       | 0,210       | 4,690              | 20,580               |
| 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:                         |         |           | 17,815                      | 17,6        | 58,021             | 417,361              |
| 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     | 120       | 15,269                      | 13,344      | 17,393             | 250,140              |
| Trintų uogų pad. su bananais     | 4.18.1  | 30        | 0,245                       | 0,147       | 5,160              | 20,440               |
| Žolelių arbata (nesald.)         | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                         |         |           | 15,514                      | 13,491      | 22,553             | 270,58               |
| Iš viso (dienos davinio):        |         |           | 43,181                      | 39,075      | 129,648            | 993,783              |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis

2 savaitė  
PirmadienisKlaipėdos lopšelio-darželio  
„Sakalėlis“  
direktorė  
Alma Balvičienė

| Patiekalo pavadinimas            | Rp.<br>Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|----------------------------------|------------|--------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                  |            |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Penkių javų dr. košė T           | 2.6        | 150          | 6,230                       | 3,224          | 23,108                | 146,731                 |
| Sviestas                         | 4.1        | 4            | 0,028                       | 3,304          | 0,032                 | 29,760                  |
| Šviesi duona su lyd. sūriu       | 13.1.4     | 30/15        | 3,390                       | 3,439          | 17,160                | 108,500                 |
| Kmynų arbata (sald.)             | 6.6.1      | 200          | 0,198                       | 0,145          | 6,487                 | 27,030                  |
| Iš viso:                         |            |              | 9,846                       | 10,112         | 46,787                | 312,021                 |
| Pietūs 12 val.                   |            |              |                             |                |                       |                         |
| Patiekalo pavadinimas            | Rp.<br>Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|                                  |            |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| *Ryžių kr. srb. su pomidorais TA | 1.21       | 100          | 0,864                       | 2,202          | 7,816                 | 51,520                  |
| uginė duona                      | 13.1       | 25           | 1,925                       | 0,350          | 13,125                | 54,500                  |
| Kiaulienos kepinukas T           | 3.1.9      | 60           | 15,382                      | 8,808          | 6,730                 | 166,840                 |
| Virtos bulvės TA                 | 11.4       | 60           | 1,220                       | 0,061          | 11,163                | 49,410                  |
| **Daržovių sal. su neraf. al.    | 12.2       | 40           | 0,680                       | 2,870          | 0,640                 | 34,620                  |
| **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     | 100          | 0,720                       | 0,280          | 13,700                | 55,000                  |
| Iš viso:                         |            |              | 21,331                      | 14,661         | 55,188                | 420,721                 |
| Vakarienė 15.30 val.             |            |              |                             |                |                       |                         |
| Patiekalo pavadinimas            | Rp.<br>Nr. | Išėiga,<br>g | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė, kcal |
|                                  |            |              | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                         |
| Virti varškėčiai T               | 7.5        | 120          | 16,924                      | 8,851          | 27,239                | 275,255                 |
| Saldus jogurto pad.              | 4.20       | 30           | 1,667                       | 1,000          | 3,934                 | 31,520                  |
| Arbatžolių arbata (nesald.)      | 6.2        | 150          | 0,000                       | 0,000          | 0,000                 | 0,000                   |
| Iš viso:                         |            |              | 18,591                      | 9,851          | 31,173                | 306,775                 |
| Iš viso (dienos davinio):        |            |              | 49,768                      | 34,624         | 133,148               | 1039,517                |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis

2 savaitė  
AntradienisKlaipėdos 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 |                      |
| Avižinių kr. košė T          | 2.4     | 150       | 7,722                       | 4,240       | 25,229             | 162,360              |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1  | 15        | 0,175                       | 0,073       | 2,660              | 10,560               |
| Šviesi duona su sviestu      | 13.1.1  | 20/2      | 1,074                       | 1,812       | 10,856             | 61,080               |
| Žolelių arbata (nesald.)     | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| *Vaisiai                     | 12.5.1  | 80        | 0,576                       | 0,224       | 10,960             | 44,000               |
| Iš viso:                     |         |           | 9,547                       | 6,349       | 49,705             | 278,000              |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                   |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Trinta cukinių / moliūgų srb. TA | 1.4.5   | 100       | 1,231                       | 3,331       | 8,497              | 63,200               |
| Skrebučiai TA                     | 13.3    | 10        | 1,747                       | 3,800       | 10,320             | 53,066               |
| Troškinta vištiena T              | 3.2.4   | 50/20     | 16,071                      | 6,953       | 3,734              | 132,730              |
| Virtos kvietinės Bulgur kr. TA    | 11.2.7  | 60        | 2,080                       | 0,312       | 18,240             | 82,080               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.     | 12.2    | 70        | 1,139                       | 6,449       | 1,072              | 72,558               |
| Pagardintas stalo vanduo          | 6.1     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,004              | 0,011                |
| Iš viso:                          |         |           | 22,268                      | 20,845      | 41,867             | 403,645              |

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     | 120       | 8,193                       | 11,050      | 31,047             | 279,870              |
| Jogurto ir uogienės pad.               | 4.21    | 25        | 1,111                       | 0,655       | 5,223              | 30,325               |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesald.) | 6.3     | 150       | 0,035                       | 0,020       | 0,460              | 1,550                |
| Iš viso:                               |         |           | 9,339                       | 11,725      | 36,73              | 311,745              |
| Iš viso (dienos davinio):              |         |           | 41,154                      | 38,919      | 128,302            | 993,39               |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis

2 savaitė  
Treciaadienis**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    | 80        | 9,589                       | 11,256        | 7,206              | 167,500              |
| **Daržovės                          | 12.4    | 40        | 0,720                       | 0,120         | 2,680              | 11,760               |
| Ž. žirneliai / kukurūzai (konserv.) | 12.4.9  | 15        | 0,585                       | 0,060         | 2,835              | 12,525               |
| Šviesi duona su sviestu             | 13.1.1  | 30/6      | 1,632                       | 5,196         | 16,308             | 113,940              |
| Arbatžolių arbata (nesald.)         | 6.2     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                            |         |           | <b>12,526</b>               | <b>16,632</b> | <b>29,029</b>      | <b>305,725</b>       |

**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    | 100       | 2,683                       | 1,693         | 10,984             | 63,315               |
| Ruginė duona                                 | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350         | 13,125             | 54,500               |
| Jautienos ir kiaulienos mažylių balandėlis T | 3.5.3   | 80        | 15,899                      | 8,007         | 5,001              | 153,442              |
| Bulvių košė su morkomis TA                   | 11.1.4  | 60        | 1,060                       | 0,080         | 9,618              | 41,220               |
| **Daržovės                                   | 12.4    | 70        | 1,260                       | 0,210         | 4,690              | 20,580               |
| 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>23,403</b>               | <b>10,564</b> | <b>54,382</b>      | <b>377,068</b>       |

**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   | 150       | 5,730                       | 2,685         | 20,305             | 130,600              |
| Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu | 13.1.3  | 30/6/15   | 4,782                       | 9,396         | 16,608             | 165,690              |
| Arbatžolių arbata (nesald.)            | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                               |         |           | <b>10,512</b>               | <b>12,081</b> | <b>36,913</b>      | <b>296,29</b>        |
| Iš viso (dienos davinio):              |         |           | <b>46,441</b>               | <b>39,277</b> | <b>120,324</b>     | <b>979,083</b>       |

„\*“ 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 |                      |
| Kukurūzų kr. košė T      | 2.17    | 150       | 4,802                       | 2,060       | 24,632             | 136,480              |
| Sviestas                 | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956       | 0,048              | 44,640               |
| Cukrus su cin.           | 4.16    | 3         | 0,024                       | 0,007       | 3,480              | 13,332               |
| *Kakava su pienu (sald.) | 6.7.1   | 150       | 2,930                       | 2,213       | 8,362              | 63,750               |
| Sausučiai                | 14.2    | 10        | 1,100                       | 0,180       | 6,530              | 31,400               |
| Iš viso:                 |         |           | 8,898                       | 9,416       | 43,052             | 289,602              |

Pietūs 12 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| *Raug. kopūstų srb. su bulvėmis TA | 1.17    | 100       | 1,048                       | 2,038       | 6,302              | 46,635               |
| Ruginė duona                       | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350       | 13,125             | 54,500               |
| Riebios žuvies maltinukas T        | 3.6.5   | 60        | 14,04                       | 11,173      | 6,099              | 176,804              |
| Virtos ryžių kr. TA                | 11.2.4  | 60        | 1,775                       | 0,475       | 19,200             | 84,250               |
| **Daržovės                         | 12.4    | 70        | 1,260                       | 0,210       | 4,690              | 20,580               |
| 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:                           |         |           | 20,768                      | 14,526      | 63,12              | 437,78               |

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| Grietinės ir sviesto pad.     | 4.8     | 20        | 0,289                       | 3,765       | 0,975              | 38,840               |
| **Daržovės                    | 12.4    | 70        | 1,260                       | 0,210       | 4,690              | 20,580               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)   | 6.2     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                      |         |           | 5,347                       | 9,678       | 33,79              | 236,57               |
| Iš viso (dienos davinio) (1): |         |           | 35,013                      | 33,62       | 139,962            | 963,952              |

ARBA

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| **Daržovės                    | 12.4    | 60        | 1,080                       | 0,180       | 4,020              | 17,640               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)   | 6.2     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                      |         |           | 13,931                      | 9,560       | 38,384             | 290,180              |
| Iš viso (dienos davinio) (2): |         |           | 43,597                      | 33,502      | 144,556            | 1017,562             |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis



2 savaitė  
Penktadienis

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

11

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024

Lopšelis, 2 variantas

**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    | 150       | 6,020                       | 2,240         | 28,280             | 160,650              |
| Sviestas                         | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| Duoniukai / trapičiai            | 13.4    | 15        | 1,260                       | 0,360         | 12,300             | 55,350               |
| Moliūgų ir avinžirnių užtepėlė A | 13.2.3  | 25        | 1,546                       | 2,910         | 5,174              | 51,845               |
| Arbatžolių arbata (nesald.)      | 6.2     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                         |         |           | <b>8,868</b>                | <b>10,466</b> | <b>45,802</b>      | <b>312,485</b>       |

**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     | 100       | 1,114                       | 2,081         | 9,033              | 55,710               |
| Grietinė                      | 4.2     | 8         | 0,192                       | 2,400         | 0,248              | 23,440               |
| Ruginė duona                  | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350         | 13,125             | 54,500               |
| Kalakutienos maltinukas T     | 3.3.5   | 60        | 15,309                      | 3,688         | 3,944              | 109,495              |
| Bulvių košė T                 | 11.1.1  | 60        | 1,454                       | 1,957         | 10,571             | 65,030               |
| **Daržovės                    | 12.4    | 20        | 0,360                       | 0,060         | 1,340              | 5,880                |
| **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  | 120       | 0,864                       | 0,336         | 16,440             | 66,000               |
| Iš viso:                      |         |           | <b>22,204</b>               | <b>16,128</b> | <b>55,633</b>      | <b>439,978</b>       |

**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     | 120       | 16,981                      | 14,248        | 15,923             | 259,828              |
| Agurkas                    | 4.5     | 15        | 0,863                       | 0,517         | 0,590              | 10,582               |
| Trintų uogų pad.           | 4.18    | 15        | 0,127                       | 0,079         | 1,429              | 5,542                |
| Žolelių arbata (nesald.)   | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                   |         |           | <b>17,971</b>               | <b>14,844</b> | <b>17,942</b>      | <b>275,952</b>       |
| Iš viso (dienos davinio):  |         |           | <b>49,043</b>               | <b>41,438</b> | <b>119,377</b>     | <b>1028,415</b>      |

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

T- tausojantis  
TA - tausojantis augalinis



Užsavarė  
Pirmadienis

Klaipėdos lopšelio-darželio

„Sakalėlis“

direktorė

Alma Babvičienė

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     | 150       | 6,135                       | 2,165       | 27,125             | 144,550              |
| Sviestas                                 | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956       | 0,048              | 44,640               |
| Duoniukai / trapiukai                    | 13.4    | 10        | 0,840                       | 0,240       | 8,200              | 36,900               |
| Varškės užtepėlė                         | 13.2.4  | 15        | 1,992                       | 2,937       | 0,513              | 36,610               |
| Žolelių arbata (nesald.)                 | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| *Vaisiai                                 | 12.5.1  | 80        | 0,576                       | 0,224       | 10,960             | 44,000               |
| Iš viso:                                 |         |           | 9,585                       | 10,522      | 46,846             | 306,700              |
| 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    | 100       | 1,008                       | 2,212       | 8,494              | 54,345               |
| Ruginė duona                             | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350       | 13,125             | 54,500               |
| Plovas su kiauliena T                    | 3.1.12  | 110/40    | 13,066                      | 12,607      | 24,823             | 257,460              |
| **Daržovės                               | 12.4    | 20        | 0,360                       | 0,060       | 1,340              | 5,880                |
| **Daržovių sal. su neraf. al.            | 12.2    | 50        | 0,833                       | 4,063       | 0,784              | 47,266               |
| Pagardintas stalo vanduo                 | 6.1     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,004              | 0,011                |
| Iš viso:                                 |         |           | 17,192                      | 19,292      | 48,570             | 419,462              |
| 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   | 150       | 5,730                       | 2,685       | 20,305             | 130,600              |
| Šviesi duona su sviestu ir varškės sūriu | 13.1.5  | 30/6/15   | 4,362                       | 8,496       | 16,878             | 156,990              |
| Kmynų arbata (nesald.)                   | 6.6     | 150       | 0,158                       | 0,116       | 0,399              | 2,664                |
| Iš viso:                                 |         |           | 10,25                       | 11,297      | 37,582             | 290,254              |
| Iš viso (dienos davinio):                |         |           | 37,027                      | 41,111      | 132,998            | 1016,416             |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis

3 savaitė  
Antradienis

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 |                      |
| Sorų kr. košė T                       | 2.19    | 150       | 6,090                       | 2,765       | 27,755             | 162,400              |
| Sviestas                              | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956       | 0,048              | 44,640               |
| Sūrio lazdelė                         | 13.7    | 20        | 4,200                       | 5,600       | 0,400              | 69,000               |
| *Arbatžolių arbata su citrina (sald.) | 6.3.1   | 150       | 0,035                       | 0,020       | 4,452              | 17,350               |
| Iš viso:                              |         |           | 10,367                      | 13,341      | 32,655             | 293,39               |
| 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    | 100       | 1,168                       | 2,185       | 9,391              | 58,800               |
| Uogienė duona                         | 13.1    | 25        | 1,925                       | 0,350       | 13,125             | 54,500               |
| Vištienos maltinukas T                | 3.2.6   | 60        | 15,398                      | 4,072       | 4,016              | 108,121              |
| Bulvių košė TA                        | 11.1.2  | 60        | 1,240                       | 0,062       | 11,346             | 50,220               |
| **Daržovių sal. su neraf. al.         | 12.2    | 70        | 1,139                       | 6,449       | 1,072              | 72,558               |
| 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:                              |         |           | 21,734                      | 13,454      | 55,394             | 410,21               |
| 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     | 100/40    | 12,260                      | 12,031      | 28,746             | 296,400              |
| Jogurto ir uogienės pad.              | 4.21    | 15        | 0,644                       | 0,380       | 3,416              | 19,041               |
| Žolelių arbata (nesald.)              | 6.5     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                              |         |           | 12,904                      | 12,411      | 32,162             | 315,441              |
| Iš viso (dienos davinio):             |         |           | 45,005                      | 39,206      | 120,211            | 1019,041             |

„\*“ 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 |                      |
| Kiaušinių košė T                       | 10.3    | 70        | 7,840                       | 7,252       | 1,764              | 103,600              |
| **Daržovės                             | 12.4    | 70        | 1,260                       | 0,210       | 4,690              | 20,580               |
| 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     | 150       | 0,000                       | 0,000       | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                               |         |           | 13,882                      | 16,858      | 23,062             | 289,870              |

## 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    | 100       | 0,982                       | 2,109       | 6,231              | 43,710               |
| 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              |
| Kvietinės Kuskus kr. TA              | 11.2.8  | 60        | 3,840                       | 0,180       | 21,720             | 112,800              |
| **Daržovės                           | 12.4    | 70        | 1,260                       | 0,210       | 4,690              | 20,580               |
| 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:                             |         |           | 20,141                      | 9,770       | 66,186             | 418,795              |

## 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     | 90        | 15,369                      | 9,399       | 16,235             | 220,326              |
| Saldus grietinės pad.     | 4.19    | 20        | 0,432                       | 5,400       | 2,554              | 60,640               |
| Kmynų arbata (nesald.)    | 6.6     | 150       | 0,158                       | 0,116       | 0,399              | 2,664                |
| Iš viso:                  |         |           | 15,959                      | 14,915      | 19,188             | 283,630              |
| Iš viso (dienos davinio): |         |           | 49,982                      | 41,543      | 108,436            | 992,295              |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis



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

15

Klaipėdos lopšelis-darželis „Sakalėlis“, 2024

Lopšelis, 2 variantas

3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr. | Išėiga, g | 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              |
| Sviestas                     | 4.1     | 6         | 0,042                       | 4,956         | 0,048              | 44,640               |
| Trintų uogų pad. su bananais | 4.18.1  | 25        | 0,260                       | 0,110         | 3,910              | 15,500               |
| *Kakava su pienu (sald.)     | 6.7.1   | 150       | 2,930                       | 2,213         | 8,362              | 63,750               |
| Sausučiai                    | 14.2    | 10        | 1,100                       | 0,180         | 6,530              | 31,400               |
| Iš viso:                     |         |           | <b>11,396</b>               | <b>11,619</b> | <b>43,314</b>      | <b>312,95</b>        |

**Pietūs 12 val.**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga, 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   | 100       | 2,185                       | 3,173         | 10,640             | 79,287               |
| 1) Skrebučiai TA                                   | 13.3    | 8         | 1,310                       | 2,850         | 7,740              | 39,800               |
| ARBA 2) *Pupelių srb. TA                           | 1.12    | 100       | 2,683                       | 1,693         | 10,984             | 63,315               |
| 2) 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    | 20        | 0,360                       | 0,060         | 1,340              | 5,880                |
| **Daržovių sal. su neraf. al.                      | 12.2    | 50        | 0,833                       | 4,063         | 0,784              | 47,266               |
| 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 (1):                                       |         |           | <b>20,068</b>               | <b>17,640</b> | <b>51,470</b>      | <b>418,058</b>       |
| Iš viso (2):                                       |         |           | <b>21,181</b>               | <b>13,660</b> | <b>57,199</b>      | <b>416,786</b>       |

**Vakarienė 15.30 val.**

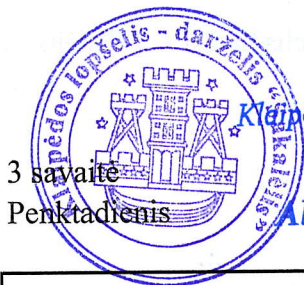
| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Makaronai su sviesto ir grietinės pad. T | 8.4     | 150/15    | 6,212                       | 9,473         | 42,033             | 283,340              |
| **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>7,112</b>                | <b>9,623</b>  | <b>45,383</b>      | <b>298,04</b>        |
| Iš viso (dienos davinio) (1):            |         |           | <b>38,576</b>               | <b>38,882</b> | <b>140,167</b>     | <b>1029,048</b>      |
| Iš viso (dienos davinio) (2):            |         |           | <b>39,689</b>               | <b>34,902</b> | <b>145,896</b>     | <b>1027,776</b>      |

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis



3 savaitė  
Penktadienis

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 |                      |
| Ryžių kr. košė T                  | 2.13    | 150       | 5,205                       | 2,665        | 30,800             | 162,750              |
| Sviestas                          | 4.1     | 5         | 0,035                       | 4,130        | 0,040              | 37,200               |
| Šviesi duona su sviestu           | 13.1.1  | 20/2      | 1,074                       | 1,812        | 10,856             | 61,080               |
| Morkų lazdelės / tarkuotos morkos | 12.4.4  | 35        | 0,350                       | 0,070        | 3,045              | 10,850               |
| Žolelių arbata (nesald.)          | 6.5     | 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>7,24</b>                 | <b>8,901</b> | <b>55,701</b>      | <b>315,88</b>        |

**Pietūs 12 val.**

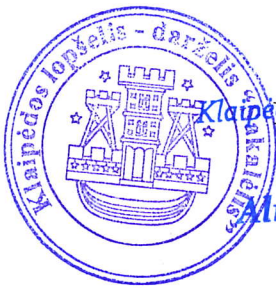
| Patiekalo pavadinimas         | Rp. Nr. | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|-----------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|                               |         |           | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| *Žirnių srb. TA               | 1.10    | 100       | 2,423                       | 3,152         | 10,232             | 65,635               |
| 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 grikių kr. TA          | 11.2.2  | 60        | 3,780                       | 0,930         | 20,790             | 104,700              |
| **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     | 150       | 0,000                       | 0,000         | 0,004              | 0,011                |
| Iš viso:                      |         |           | <b>24,501</b>               | <b>17,169</b> | <b>48,209</b>      | <b>423,368</b>       |

**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     | 120       | 17,286                      | 12,296       | 18,835             | 256,969              |
| 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     | 150       | 0,000                       | 0,000        | 0,000              | 0,000                |
| Iš viso:                    |         |           | <b>18,603</b>               | <b>13,09</b> | <b>21,501</b>      | <b>278,371</b>       |
| Iš viso (dienos davinio):   |         |           | <b>50,344</b>               | <b>39,16</b> | <b>125,411</b>     | <b>1017,619</b>      |

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

T- tausojantis  
TA - tausojantis augalinis



**Penkiolikos dienų perspektyvinio valgiaraščio, 3 kartų maitinimo  
maistinė ir energinė vertė**

„Sakalėlis“  
direktorė  
**Alma Balvičienė**

|                                  | Baltymai,<br>g | Riebalai,<br>g | Angliavandeniai,<br>g | Energinė vertė,<br>kcal |
|----------------------------------|----------------|----------------|-----------------------|-------------------------|
| 1 (1)                            | 51,149         | 38,203         | 124,026               | 1032,968                |
| 1 (2)                            | 52,148         | 36,960         | 126,930               | 1033,632                |
| 2                                | 38,342         | 34,624         | 145,002               | 1019,206                |
| 3                                | 42,307         | 38,251         | 114,789               | 944,244                 |
| 4                                | 45,48          | 34,001         | 143,995               | 1033,999                |
| 5                                | 43,181         | 39,075         | 129,648               | 993,783                 |
| 6                                | 49,768         | 34,624         | 133,148               | 1039,517                |
| 7                                | 41,154         | 38,919         | 128,302               | 993,39                  |
| 8                                | 46,441         | 39,277         | 120,324               | 979,083                 |
| 9 (1)                            | 35,013         | 33,62          | 139,962               | 963,952                 |
| 9 (2)                            | 43,597         | 33,502         | 144,556               | 1017,562                |
| 10                               | 49,043         | 41,438         | 119,377               | 1028,415                |
| 11                               | 37,027         | 41,111         | 132,998               | 1016,416                |
| 12                               | 45,005         | 39,206         | 120,211               | 1019,041                |
| 13                               | 49,982         | 41,543         | 108,436               | 992,295                 |
| 14 (1)                           | 38,576         | 38,882         | 140,167               | 1029,048                |
| 14 (2)                           | 39,689         | 34,902         | 145,896               | 1027,776                |
| 15                               | 50,344         | 39,16          | 125,411               | 1017,619                |
| <b>Vid.</b>                      | <b>44,35</b>   | <b>37,63</b>   | <b>130,177</b>        | <b>1010,11</b>          |
| <b>Norma su 5%<br/>nuokrypiu</b> | <b>21-54</b>   | <b>21-41</b>   | <b>91-160</b>         | <b>798-1071</b>         |

Parengė mitybos specialistė Danielė Budrytė

„\*“ pažymėtus patiekalus rekomenduojama patiekti atskiru maitinimu

„\*\*“ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms

T- tausojantis

TA - tausojantis augalinis



Krišs Bērziņš  
Skaistkalne  
direktors

| Ķirurģiskā nodaļa | Ķirurģiskā nodaļa | Ķirurģiskā nodaļa | Ķirurģiskā nodaļa |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1.01              | 1.01              | 1.01              | 1.01              |
| 1.02              | 1.02              | 1.02              | 1.02              |
| 1.03              | 1.03              | 1.03              | 1.03              |
| 1.04              | 1.04              | 1.04              | 1.04              |
| 1.05              | 1.05              | 1.05              | 1.05              |
| 1.06              | 1.06              | 1.06              | 1.06              |
| 1.07              | 1.07              | 1.07              | 1.07              |
| 1.08              | 1.08              | 1.08              | 1.08              |
| 1.09              | 1.09              | 1.09              | 1.09              |
| 1.10              | 1.10              | 1.10              | 1.10              |
| 1.11              | 1.11              | 1.11              | 1.11              |
| 1.12              | 1.12              | 1.12              | 1.12              |
| 1.13              | 1.13              | 1.13              | 1.13              |
| 1.14              | 1.14              | 1.14              | 1.14              |
| 1.15              | 1.15              | 1.15              | 1.15              |
| 1.16              | 1.16              | 1.16              | 1.16              |
| 1.17              | 1.17              | 1.17              | 1.17              |
| 1.18              | 1.18              | 1.18              | 1.18              |
| 1.19              | 1.19              | 1.19              | 1.19              |
| 1.20              | 1.20              | 1.20              | 1.20              |
| 1.21              | 1.21              | 1.21              | 1.21              |
| 1.22              | 1.22              | 1.22              | 1.22              |
| 1.23              | 1.23              | 1.23              | 1.23              |
| 1.24              | 1.24              | 1.24              | 1.24              |
| 1.25              | 1.25              | 1.25              | 1.25              |
| 1.26              | 1.26              | 1.26              | 1.26              |
| 1.27              | 1.27              | 1.27              | 1.27              |
| 1.28              | 1.28              | 1.28              | 1.28              |
| 1.29              | 1.29              | 1.29              | 1.29              |
| 1.30              | 1.30              | 1.30              | 1.30              |
| 1.31              | 1.31              | 1.31              | 1.31              |
| 1.32              | 1.32              | 1.32              | 1.32              |
| 1.33              | 1.33              | 1.33              | 1.33              |
| 1.34              | 1.34              | 1.34              | 1.34              |
| 1.35              | 1.35              | 1.35              | 1.35              |
| 1.36              | 1.36              | 1.36              | 1.36              |
| 1.37              | 1.37              | 1.37              | 1.37              |
| 1.38              | 1.38              | 1.38              | 1.38              |
| 1.39              | 1.39              | 1.39              | 1.39              |
| 1.40              | 1.40              | 1.40              | 1.40              |
| 1.41              | 1.41              | 1.41              | 1.41              |
| 1.42              | 1.42              | 1.42              | 1.42              |
| 1.43              | 1.43              | 1.43              | 1.43              |
| 1.44              | 1.44              | 1.44              | 1.44              |
| 1.45              | 1.45              | 1.45              | 1.45              |
| 1.46              | 1.46              | 1.46              | 1.46              |
| 1.47              | 1.47              | 1.47              | 1.47              |
| 1.48              | 1.48              | 1.48              | 1.48              |
| 1.49              | 1.49              | 1.49              | 1.49              |
| 1.50              | 1.50              | 1.50              | 1.50              |
| 1.51              | 1.51              | 1.51              | 1.51              |
| 1.52              | 1.52              | 1.52              | 1.52              |
| 1.53              | 1.53              | 1.53              | 1.53              |
| 1.54              | 1.54              | 1.54              | 1.54              |
| 1.55              | 1.55              | 1.55              | 1.55              |
| 1.56              | 1.56              | 1.56              | 1.56              |
| 1.57              | 1.57              | 1.57              | 1.57              |
| 1.58              | 1.58              | 1.58              | 1.58              |
| 1.59              | 1.59              | 1.59              | 1.59              |
| 1.60              | 1.60              | 1.60              | 1.60              |
| 1.61              | 1.61              | 1.61              | 1.61              |
| 1.62              | 1.62              | 1.62              | 1.62              |
| 1.63              | 1.63              | 1.63              | 1.63              |
| 1.64              | 1.64              | 1.64              | 1.64              |
| 1.65              | 1.65              | 1.65              | 1.65              |
| 1.66              | 1.66              | 1.66              | 1.66              |
| 1.67              | 1.67              | 1.67              | 1.67              |
| 1.68              | 1.68              | 1.68              | 1.68              |
| 1.69              | 1.69              | 1.69              | 1.69              |
| 1.70              | 1.70              | 1.70              | 1.70              |
| 1.71              | 1.71              | 1.71              | 1.71              |
| 1.72              | 1.72              | 1.72              | 1.72              |
| 1.73              | 1.73              | 1.73              | 1.73              |
| 1.74              | 1.74              | 1.74              | 1.74              |
| 1.75              | 1.75              | 1.75              | 1.75              |
| 1.76              | 1.76              | 1.76              | 1.76              |
| 1.77              | 1.77              | 1.77              | 1.77              |
| 1.78              | 1.78              | 1.78              | 1.78              |
| 1.79              | 1.79              | 1.79              | 1.79              |
| 1.80              | 1.80              | 1.80              | 1.80              |
| 1.81              | 1.81              | 1.81              | 1.81              |
| 1.82              | 1.82              | 1.82              | 1.82              |
| 1.83              | 1.83              | 1.83              | 1.83              |
| 1.84              | 1.84              | 1.84              | 1.84              |
| 1.85              | 1.85              | 1.85              | 1.85              |
| 1.86              | 1.86              | 1.86              | 1.86              |
| 1.87              | 1.87              | 1.87              | 1.87              |
| 1.88              | 1.88              | 1.88              | 1.88              |
| 1.89              | 1.89              | 1.89              | 1.89              |
| 1.90              | 1.90              | 1.90              | 1.90              |
| 1.91              | 1.91              | 1.91              | 1.91              |
| 1.92              | 1.92              | 1.92              | 1.92              |
| 1.93              | 1.93              | 1.93              | 1.93              |
| 1.94              | 1.94              | 1.94              | 1.94              |
| 1.95              | 1.95              | 1.95              | 1.95              |
| 1.96              | 1.96              | 1.96              | 1.96              |
| 1.97              | 1.97              | 1.97              | 1.97              |
| 1.98              | 1.98              | 1.98              | 1.98              |
| 1.99              | 1.99              | 1.99              | 1.99              |
| 2.00              | 2.00              | 2.00              | 2.00              |