Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Danės g. 17

Klaipėdos lopšelio-darželio „Tauras“
Klaipėdos g. 31, Klaipėda

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 variantas

1-3 m.

Direktorė
Inga Petravičienė

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18 val.

Klaipėdos l/d „Tauras"
Lopšelis

PATVIRTINTA
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. liepos 30 d. įsakymu Nr. J - 300
1 priedas

1 savaitė

Pirmadienis

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 1,7	2.1	150	7,064	4,160	24,464	157,660
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**10,480**	**7,948**	**46,600**	**286,510**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Agurkinė srb. su ryžių kr. TA	1.19.1	100	0,979	2,192	9,503	58,740
1) Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
ARBA						
2) Trinta žied. kopūstų srb. TA	1.4.3	100	1,179	3,109	6,896	56,270
2) Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos bulvės TA	11.4	60	1,220	0,061	11,163	49,410
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso (su 1 variantu):			**21,690**	**15,922**	**39,319**	**378,709**
Iš viso (su 2 variantu):			**21,890**	**16,839**	**36,712**	**376,239**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas T 1,3,7	7.7	120	17,286	12,296	18,835	256,969
Jogurto ir uogienės pad. 7	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:			**18,787**	**13,205**	**25,36**	**295,599**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**50,957**	**37,075**	**111,279**	**960,818**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**51,157**	**37,992**	**108,672**	**958,348**

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė T 3,7	10.3	80	8,837	8,171	2,009	116,830
Ruginė duona su sviestu 1,7	13.1.2	35/5	1,890	4,410	19,010	118,050
**Daržovės	12.4	**40**	0,720	0,120	2,680	11,760
*Vaisiai	12.5.1	100	0,720	0,280	13,700	55,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**12,167**	**12,981**	**37,399**	**301,640**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
ARBA						
2) *Tiršta daržovių srb. su pupelėmis ir bulguro kruopomis TA, 1	1.26	100	3,420	1,265	11,592	62,443
1) Troškinta vištiena T 7 arba	3.2.4	50/20	16,071	6,953	3,734	132,730
2) Traški vištienos filė su sezamų plutele T 1,3,11	3.2.10	60	15,398	8,649	5,401	157,609
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**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
Iš viso (1)(1):			**21,969**	**16,173**	**32,894**	**356,408**
Iš viso (1)(2):			**21,296**	**17,869**	**34,561**	**381,287**
Iš viso (2)(1):			**23,204**	**14,265**	**33,846**	**339,564**
Iš viso (2)(2):			**22,531**	**15,961**	**35,513**	**364,443**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai TA 1	11.7	100	4,107	2,609	28,806	158,520
Grietinės ir sviesto pad. 3	4.8	25	0,373	4,897	1,385	50,935
**Daržovės	12.4	**40**	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras 7	6.8	**100**	3,400	2,500	4,900	60,000
Iš viso:			**8,6**	**10,126**	**37,771**	**281,215**
Iš viso (dienos davinio) (1)(1):			**42,736**	**39,28**	**108,064**	**939,263**
Iš viso (dienos davinio) (1)(2):			**42,063**	**40,976**	**109,731**	**964,142**
Iš viso (dienos davinio) (2)(1):			**43,971**	**37,372**	**109,016**	**922,419**
Iš viso (dienos davinio) (2)(2):			**43,298**	**39,068**	**110,683**	**947,298**

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių ir kukurūzų kr. košė T 7	2.15	150	5,716	2,903	28,410	160,250
su sviestu 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	25/5	1,360	4,330	13,590	94,950
**Daržovės	12.4	**20**	0,360	0,060	1,340	5,880
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**7,471**	**11,423**	**43,38**	**298,28**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Trinta cukinijų / moliūgų srb. TA	1.4.5	100	1,231	3,331	8,497	63,200
Skrebučiai TA 1	13.3	10	1,747	3,800	10,320	53,066
Jautienos ir kiaulienos maltinukas T 1,3	3.5.4	60	11,270	6,585	3,976	121,194
Virtos kvietinės Bulgur kr. TA 1	11.2.7	60	2,080	0,312	18,240	82,080
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**17,984**	**14,432**	**56,017**	**381,191**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Virti varškėčiai T 1,3,7	7.5	120	16,924	8,851	27,239	275,255
ARBA						
2) Varškės, obuolių ir moliūgų apkepas T 1,3,7	7.10	120	15,517	12,683	20,014	255,419
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Grietinė 7	4.2	8	0,192	2,400	0,248	23,440
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso (su 1 variantu):			**17,316**	**11,376**	**29,743**	**307,445**
Iš viso (su 2 variantu):			**15,909**	**15,208**	**22,518**	**287,609**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**42,771**	**37,231**	**129,140**	**986,916**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**41,364**	**41,063**	**121,915**	**967,080**

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr. košė su cin. ir cukr. T 1, 7	2.16	150/3	5,834	2,307	29,840	166,132
Šviesi duona su sviestu 1,7	13.1.1	20/4	1,088	3,464	10,872	75,960
*Kakava su pienu (sald.) 7	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Daržovių srb. TA	1.15	100	1,312	2,117	8,229	52,830
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kepta žuvis (riebi) T 4	3.6.1.1	50	11,801	9,907	0,001	129,790
Bulvių košė TA	11.1.2	60	1,240	0,062	11,346	50,220
**Daržovių sal. su neraf. al.	12.2	60	0,986	5,256	0,928	59,912
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Iš viso:			**17,840**	**17,916**	**44,593**	**391,263**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai 1,3,7	9.1	100	7,340	8,710	30,445	237,200
Trintų uogų pad. su bananais	4.18.1	30	0,245	0,147	5,160	20,440
Pienas 7	6.12	100	3,400	2,500	4,900	56,000
Iš viso:			**10,985**	**11,357**	**40,505**	**313,640**
Iš viso (dienos davinio) (1 variantas):			**38,677**	**37,257**	**134,172**	**1010,745**

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės TA	11.14	120	3,206	6,148	29,286	182,640
Jogurto ir agurkų pad. 7	4.14	25	1,182	1,494	0,878	21,614
**Daržovės	12.4	**40**	0,720	0,120	2,680	11,760
Kefyras 7	6.8	120	4,080	3,000	5,880	72,000
Iš viso:			**9,188**	**10,762**	**38,724**	**288,014**
Iš viso (dienos davinio) (2 variantas):			**36,880**	**36,662**	**132,391**	**985,119**

„ * " 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kr. košė T 1,7	2.9	150	6,135	2,165	27,125	144,550
Sviestas 7	4.1	6	0,042	4,956	0,048	44,640
Sūrio lazdelė 7	13.7	20	4,200	5,600	0,400	69,000
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Žolelių arbata (nesald.)	6.5	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**10,953**	**12,945**	**38,533**	**302,190**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Plovas su kalakutiena T 7	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
Iš viso:			**18,557**	**13,856**	**54,243**	**388,101**

Vakarienė 15.30 val. (1 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Srb. su višt. gab. ir ž. žirneliais T 9	1.1.3	130/20	8,116	2,383	4,884	66,390
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,	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:			**12,898**	**11,779**	**21,492**	**232,08**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**42,408**	**38,58**	**114,268**	**922,371**

Vakarienė 15.30 val. (2 variantas)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška mak. srb. T 1,7	1.3.2	150	5,190	2,670	16,515	112,650
Šviesi duona su sviestu ir ferm. sūriu 1,	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:			**9,972**	**12,066**	**33,123**	**278,34**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**39,482**	**38,867**	**125,899**	**968,631**

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kr. košė T 7	2.13	150	5,205	2,665	30,800	162,750
Sviestas 7	4.1	5	0,035	4,130	0,040	37,200
Trintų uogų pad.	4.18	20	0,167	0,104	1,880	7,292
Duoniukai / trapučiai su lydytu sūriu 1,7	13.4.1	10/15	2,640	3,439	8,920	76,100
Arbatžolių arbata (nesald.)	6.2	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:			**8,047**	**10,338**	**41,640**	**283,342**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Žirnių srb. TA	1.10	100	2,647	2,165	10,813	48,635
Ruginė duona 1	13.1	25	1,925	0,350	13,125	54,500
Kiaulienos maltinukas T 1,3	3.1.8	60	16,580	8,063	4,596	156,136
Virtos kr. TA 1	11.2	60	2,727	0,791	17,588	84,468
**Daržovės	12.4	60	1,080	0,180	4,020	17,640
*Vaisiai	12.5.1	80	0,576	0,224	10,960	44,000
Pagardintas stalo vanduo	6.1	150	0,000	0,000	0,004	0,011
Iš viso:			**25,535**	**11,773**	**61,106**	**405,39**

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1) Kepti varškėčiai su aguonomis T 1,3,7	7.11	110	19,455	14,172	19,265	288,304
ARBA						
2) Kepti varškėčiai T 1,3,7	7.4	110	19,110	12,446	20,452	281,459
Trintų uogų pad.	4.18	25	0,200	0,125	2,256	8,750
Saldus jogurto pad. 7	4.20	10	0,575	0,345	1,391	11,005
Kmynų arbata (nesald.)	6.6	150	0,158	0,116	0,399	2,664
Iš viso (1 variantas):			**20,388**	**14,758**	**23,311**	**310,723**
Iš viso (2 variantas):			**20,043**	**13,032**	**24,498**	**303,878**
Iš viso (dienos davinio) (su 1 variantu):			**53,970**	**36,869**	**126,057**	**999,455**
Iš viso (dienos davinio) (su 2 variantu):			**53,625**	**35,143**	**127,244**	**992,610**

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

T - tausojantis
TA - tausojantis augalinis