

**Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras**

*Danės g. 17, Klaipėda*

**Klaipėdos Tauralaukio progimnazija**

*Senvagės g. 6, Klaipėda*

**15 DIENŲ  
PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

**6-10 metų, 11 metų ir vyresnių amžiaus grupė**

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 15:00 val.

I savaitė  
Pirmadienis

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.     | Išėiga       |
|------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                        | M-1.27      | 150          |
| Ruginė duona I                                                   | 13.1        | 30           |
| Graikiškas jogurtas (2%) 7                                       | M-4.29      | 5            |
| Ryžių plovos su vištienos filė T                                 | M-3.2.13    | 250(150/100) |
| Makaronai su baklažanų, pomidorų ir cukinijų padažu TA I         | M-8.9       | 200 (84/116) |
| Troškinta vištiena T                                             | M-3.2.10    | 95           |
| Biri grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA       | M-11.2.2.1  | 110          |
| Kuskusas su tyru alyvuogių aliejumi TA I                         | M-11.2.9    | 100          |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.18.1 | 130          |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX             | M-12.4.10   | 80           |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos                                | M-12.2.12.5 | 120          |
| Vaisiai                                                          | 12.5.1.     | 100          |
| Pagardintas stalo vanduo                                         | 6.1         | 200          |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.     | Išėiga       | Patiekalo maistinė vertė, g |             |              | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|
|                                                                  |             |              | baltymai, g                 | riebalai, g | gliavandenia |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                        | M-1.27      | 150          | 1,91                        | 4,75        | 11,38        | 95,88                |
| Ruginė duona                                                     | 13.1        | 30           | 2,31                        | 0,42        | 15,75        | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                         | M-4.29      | 5            | 0,45                        | 0,1         | 0,12         | 3,16                 |
| Ryžių plovos su vištienos filė T                                 | M-3.2.13    | 200 (80/120) | 32,16                       | 14,55       | 40,19        | 420,32               |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.18.1 | 130          | 1,01                        | 6,74        | 6,68         | 86,11                |
| Vaisiai                                                          | 12.5.1.     | 100          | 0,720                       | 0,280       | 13,700       | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                         | 6.1         | 200          | 0,000                       | 0,000       | 0,005        | 0,016                |
| Iš viso:                                                         |             |              | 38,56                       | 26,84       | 87,825       | 725,886              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |              | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|
|                                                          |            |        | baltymai, g                 | riebalai, g | gliavandenia |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                | M-1.27     | 150    | 1,91                        | 4,75        | 11,38        | 95,88                |
| Ruginė duona                                             | 13.1       | 30     | 2,31                        | 0,42        | 15,75        | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                 | M-4.29     | 5      | 0,45                        | 0,1         | 0,12         | 3,16                 |
| Troškinta vištiena T                                     | M-3.2.10   | 95     | 22,12                       | 6,61        | 2,37         | 157,45               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA arba | M-11.2.2.1 | 110    | 6,51                        | 4,89        | 35,83        | 213,35               |
| Kuskusas su tyru alyvuogių aliejumi TA                   | M-11.2.9   | 100    | 5,80                        | 2,92        | 33,88        | 184,98               |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX     | M-12.4.10  | 80     | 0,85                        | 0,2         | 3,28         | 18,37                |
| Vaisiai                                                  | 12.5.1.    | 100    | 0,720                       | 0,280       | 13,700       | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                 | 6.1        | 200    | 0,000                       | 0,000       | 0,005        | 0,016                |
| Iš viso arba :                                           |            |        | 34,87                       | 17,25       | 82,435       | 608,626              |
| Iš viso:                                                 |            |        | 34,160                      | 15,280      | 80,485       | 580,256              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr.     | Išėiga       | Patiekalo maistinė vertė, g |             |              | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------|----------------------|
|                                                        |             |              | baltymai, g                 | riebalai, g | gliavandenia |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                              | M-1.27      | 150          | 1,91                        | 4,75        | 11,38        | 95,88                |
| Ruginė duona                                           | 13.1        | 30           | 2,31                        | 0,42        | 15,75        | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                               | M-4.29      | 5            | 0,45                        | 0,1         | 0,12         | 3,16                 |
| Makaronai su baklažanų, pomidorų ir cukinijų padažu TA | M-8.9       | 200 (84/116) | 5,52                        | 8,71        | 31,24        | 225,44               |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos                      | M-12.2.12.5 | 120          | 1,15                        | 4,39        | 7,46         | 77,70                |
| Vaisiai                                                | 12.5.1.     | 100          | 0,720                       | 0,280       | 13,700       | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                               | 6.1         | 200          | 0,000                       | 0,000       | 0,005        | 0,016                |
| Iš viso:                                               |             |              | 12,060                      | 18,650      | 79,660       | 522,612              |

T - taušojantis patiekalas; TA - taušojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas  
Salotos, daržovės bei garnyras parenkami individualiai.  
Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

I savaitė  
Antradienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J-353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                                  | Rp. Nr.     | Išėiga (g) |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA 9         | M-1.30      | 150        |
| Ruginė duona 1                                                         | 13.1        | 30         |
| Jautienos kukulaičiai T 3                                              | M-3.4.8     | 110        |
| Varškės apkepas T 1, 3, 7                                              | M-7.13      | 200        |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                                        | M-4.30      | 50         |
| Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) TA | M-5.1.8     | 200        |
| Virtos bulvės TA                                                       | M-11.4.1    | 110        |
| Virtos grikių kr. TA                                                   | 11.2.2      | 100        |
| Virtų burokėlių salotos su žemeliais ir raugintais agurkais            | M-12.2.24.2 | 110        |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX                   | M-12.4.10   | 80         |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu alicjumi              | M-12.2.8.1  | 120        |
| Vaisiai                                                                | 12.5.1.     | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                                               | 6.1         | 200        |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                              |             |            | B                           | R     | A      |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30      | 150        | 11,27                       | 3,73  | 32,82  | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1        | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Jautienos kukulaičiai T                                      | M-3.4.8     | 110        | 22,28                       | 14,58 | 3,84   | 235,73               |
| Virtos bulvės TA arba                                        | M-11.4.1    | 110        | 2,27                        | 0,11  | 20,73  | 93,02                |
| Virtos grikių kr. TA                                         | 11.2.2      | 100        | 6,300                       | 1,550 | 34,650 | 174,500              |
| Virtų burokėlių salotos su žemeliais ir raugintais agurkais  | M-12.2.24.2 | 110        | 2,08                        | 7,84  | 9,71   | 117,73               |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.     | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1         | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso arba :                                               |             |            | 40,93                       | 26,96 | 96,56  | 776,85               |
| Iš viso:                                                     |             |            | 51,26                       | 29,95 | 145,13 | 1032,83              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                              |           |            | B                           | R     | A       |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30    | 150        | 11,27                       | 3,73  | 32,82   | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1      | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Varškės apkepas T                                            | M-7.13    | 200        | 27,45                       | 34,21 | 25,62   | 520,08               |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                              | M-4.30    | 50         | 0,60                        | 1,01  | 9,62    | 42,76                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX         | M-12.4.10 | 80         | 0,85                        | 0,2   | 3,28    | 18,37                |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.   | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1       | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |           |            | 43,2                        | 39,85 | 100,795 | 911,576              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                                  | Rp. Nr.    | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                                        |            |            | B                           | R     | A       |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA           | M-1.30     | 150        | 11,27                       | 3,73  | 32,82   | 209,95               |
| Ruginė duona                                                           | 13.1       | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) TA | M-5.1.8    | 200        | 19,63                       | 9,04  | 50,62   | 361,49               |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu alicjumi              | M-12.2.8.1 | 120        | 2,73                        | 11,93 | 11,63   | 163,83               |
| Vaisiai                                                                | 12.5.1.    | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                               | 6.1        | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                               |            |            | 33,93                       | 13,47 | 112,895 | 691,856              |

T- tausojantis patiekalas; TA-tausojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezonitškumą.

I savaitė

Trečiadienis

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                                       | Rp. Nr.     | Išėiga (g)   |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| Burokėlių sriuba TA                                                         | M-1.24      | 150          |
| Ruginė duona 1                                                              | 13.1        | 30           |
| Graikiškas jogurtas (2%) 7                                                  | M-4.29      | 5            |
| Daržovių (kopūstai, bulvės, morkos) troškiny su kalakutiena ir grietine T 7 | M-5.3.10    | 180 (115/65) |
| Kalakutienos karbonadas T 3                                                 | M-3.3.9     | 70           |
| Moliūgų troškiny su avinžirniais, pupelėmis ir razinomis TA                 | M-5.1.7     | 200          |
| Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) T 1.7                          | M-11.2.9.1  | 100          |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                                | M-11.2.4.2  | 100          |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu                         | M-12.2.12.3 | 150          |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX                          | M-12.4.13   | 70           |
| Ridikėlių ir agurkų salotos su jogurtu (2 %)                                | M-12.1.7    | 100          |
| Vaisiai                                                                     | 12.5.1.     | 100          |
| Pagardintas stalo vanduo                                                    | 6.1         | 200          |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                                     | Rp. Nr.     | Išėiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |              |              | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|--------------|--------------|----------------------|
|                                                                           |             |              | B                           | R            | A            |                      |
| Burokėlių sriuba TA                                                       | M-1.24      | 150          | 1,43                        | 3,14         | 10,68        | 76,72                |
| Ruginė duona                                                              | 13.1        | 30           | 2,31                        | 0,42         | 15,75        | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                                  | M-4.29      | 5            | 0,45                        | 0,10         | 0,12         | 3,16                 |
| Daržovių (kopūstai, bulvės, morkos) troškiny su kalakutiena ir grietine T | M-5.3.10    | 180 (115/65) | 19,38                       | 8,59         | 19,78        | 233,88               |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu                       | M-12.2.12.3 | 150          | 1,92                        | 14,61        | 8,42         | 172,84               |
| Vaisiai                                                                   | 12.5.1.     | 100          | 0,720                       | 0,280        | 13,700       | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                                  | 6.1         | 200          | 0,000                       | 0,000        | 0,005        | 0,016                |
| <b>Iš viso:</b>                                                           |             |              | <b>24,78</b>                | <b>27,14</b> | <b>68,46</b> | <b>607,02</b>        |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |               |               | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|---------------|---------------|----------------------|
|                                                     |             |            | B                           | R             | A             |                      |
| Burokėlių sriuba TA                                 | M-1.24      | 150        | 1,43                        | 3,14          | 10,68         | 76,72                |
| Ruginė duona                                        | 13.1        | 30         | 2,31                        | 0,42          | 15,75         | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                            | M-4.29      | 5          | 0,45                        | 0,1           | 0,12          | 3,16                 |
| Kalakutienos karbonadas T                           | M-3.3.9     | 70         | 15,92                       | 2,55          | 12,47         | 136,52               |
| Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) T arba | M-11.2.9.1  | 100        | 2,19                        | 2,06          | 16,71         | 94,07                |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                        | M-11.2.4.2  | 100        | 2,42                        | 2,04          | 24,72         | 126,9                |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu | M-12.2.12.3 | 150        | 1,92                        | 14,61         | 8,42          | 172,84               |
| Vaisiai                                             | 12.5.1.     | 100        | 0,720                       | 0,280         | 13,700        | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                            | 6.1         | 200        | 0,000                       | 0,000         | 0,005         | 0,016                |
| <b>Iš viso arba :</b>                               |             |            | <b>24,940</b>               | <b>23,160</b> | <b>77,850</b> | <b>603,710</b>       |
| <b>Iš viso:</b>                                     |             |            | <b>25,170</b>               | <b>23,140</b> | <b>85,865</b> | <b>636,556</b>       |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.  | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |             |               | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------------------------|-------------|---------------|----------------------|
|                                                             |          |            | B                           | R           | A             |                      |
| Burokėlių sriuba TA                                         | M-1.24   | 150        | 1,43                        | 3,14        | 10,68         | 76,72                |
| Ruginė duona                                                | 13.1     | 30         | 2,31                        | 0,42        | 15,75         | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                    | M-4.29   | 5          | 0,45                        | 0,1         | 0,12          | 3,16                 |
| Moliūgų troškiny su avinžirniais, pupelėmis ir razinomis TA | M-5.1.7  | 200        | 7,95                        | 4,21        | 32,17         | 198,38               |
| Ridikėlių ir agurkų salotos su jogurtu (2 %)                | M-12.1.7 | 100        | 2,6                         | 0,51        | 2,65          | 25,5                 |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.  | 100        | 0,720                       | 0,280       | 13,700        | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1      | 200        | 0,000                       | 0,000       | 0,005         | 0,016                |
| <b>Iš viso:</b>                                             |          |            | <b>15,46</b>                | <b>8,66</b> | <b>75,075</b> | <b>424,176</b>       |

T - tausojantis patiekalas; TA-tausojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

1 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp, Nr,     | Išėiga (g)  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija TA                | M-1.12      | 150         |
| Graikiškas jogurtas (2%) 7                                         | M-4.29      | 5           |
| Ruginė duona I                                                     | 13.1        | 30          |
| Kiaulienos ir žirnelių plovas T                                    | M-3.1.18    | 200(80/120) |
| Varškės kukuliai T 3, 7                                            | M-7.12      | 150         |
| Saldus jogurto padažas 7                                           | M-4.2.1     | 50          |
| Avinžirnių ir ryžių troškiny su kokosų kremu TA                    | M-5.1.6     | 200         |
| Kopūstų salotos su porais, obuoliais ir nerafinuotu aliejumi       | M-12.2.12.1 | 150         |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX               | M-12.4.10   | 80          |
| Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais | M-12.2.24.3 | 70          |
| Vaisiai                                                            | 12.5.1.     | 100         |
| Pagardintas stalo vanduo                                           | 6.1         | 200         |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp, Nr,     | Išėiga (g)  | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                              |             |             | B                           | R     | A      |                      |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija TA          | M-1.12      | 150         | 4,89                        | 4,18  | 19,67  | 135,87               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                     | M-4.29      | 5           | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Ruginė duona                                                 | 13.1        | 30          | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Kiaulienos ir žirnelių plovas T                              | M-3.1.18    | 200(80/120) | 14,96                       | 5,78  | 31,87  | 228,84               |
| Kopūstų salotos su porais, obuoliais ir nerafinuotu aliejumi | M-12.2.12.1 | 150         | 1,17                        | 3,25  | 7,62   | 64,37                |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.     | 100         | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1         | 200         | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |             |             | 24,5                        | 14,01 | 88,735 | 552,656              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp, Nr,   | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                      |           |            | B                           | R     | A      |                      |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija TA  | M-1.12    | 150        | 4,89                        | 4,18  | 19,67  | 135,87               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                             | M-4.29    | 5          | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Ruginė duona                                         | 13.1      | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Varškės kukuliai T                                   | M-7.12    | 150        | 17,4                        | 10,63 | 19,58  | 243,37               |
| Saldus jogurto padažas                               | M-4.2.1   | 50         | 2,78                        | 1,67  | 6,56   | 52,53                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX | M-12.4.10 | 80         | 0,85                        | 0,2   | 3,28   | 18,37                |
| Vaisiai                                              | 12.5.1.   | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                             | 6.1       | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                             |           |            | 29,4                        | 17,48 | 78,665 | 573,716              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp, Nr,     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                                    |             |            | B                           | R     | A      |                      |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija TA                | M-1.12      | 150        | 4,89                        | 4,18  | 19,67  | 135,87               |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                           | M-4.29      | 5          | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Ruginė duona                                                       | 13.1        | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Avinžirnių ir ryžių troškiny su kokosų kremu TA                    | M-5.1.6     | 200        | 6,55                        | 16,93 | 30,07  | 298,83               |
| Virtų burokėlių salotos su karamelizuotais svogūnais ir žirneliais | M-12.2.24.3 | 70         | 1,47                        | 3,98  | 7,2    | 70,52                |
| Vaisiai                                                            | 12.5.1.     | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                           | 6,1         | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                           |             |            | 16,39                       | 25,89 | 86,515 | 628,796              |

T- tausojantis patiekalas; TA-tausojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezonikumą.

I savaitė  
Penktadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.     | Išėiga (g)   |
|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                         | M-1.18      | 150          |
| Ruginė duona 1                                              | 13.1        | 30           |
| Lydekos maltiniai T 1,3,4,7                                 | M-3.6.8     | 100          |
| Makaronai su troškintos kalakutienos padažu TA 1            | M-8.1.1     | 200 (84/116) |
| Pupelių troškinys su moliūgu ir cukinija TA                 | M-5.1.9     | 200          |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA         | M-11.2.2.1  | 110          |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T 7                            | M-11.1.1    | 100          |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais | M-12.2.24.1 | 110          |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX          | M-12.4.13   | 70           |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos                           | M-12.2.12.5 | 120          |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.     | 100          |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1         | 200          |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                             |             |            | B                           | R     | A      |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                         | M-1.18      | 150        | 2,68                        | 5,39  | 14,43  | 116,9                |
| Ruginė duona                                                | 13.1        | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Lydekos maltiniai T                                         | M-3.6.8     | 100        | 19,28                       | 7,78  | 11,13  | 191,65               |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T                              | M-11.1.1    | 105        | 1,90                        | 3,27  | 17,14  | 105,62               |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais | M-12.2.24.1 | 110        | 2,73                        | 11,93 | 11,63  | 144,21               |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.     | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1         | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                    |             |            | 27,72                       | 25,8  | 66,645 | 573,176              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.   | Išėiga (g)   | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|-----------|--------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                    |           |              | B                           | R     | A      |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                | M-1.18    | 150          | 2,68                        | 5,39  | 14,43  | 116,9                |
| Ruginė duona                                       | 13.1      | 30           | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Makaronai su troškintos kalakutienos padažu TA     | M-8.1.1   | 200 (84/116) | 18,74                       | 7,25  | 50,09  | 344,5                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX | M-12.4.13 | 70           | 0,73                        | 0,21  | 3,8    | 19,81                |
| Vaisiai                                            | 12.5.1.   | 100          | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                           | 6.1       | 200          | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                           |           |              | 25,18                       | 13,55 | 97,775 | 601,626              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.     | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                     |             |            | B                           | R     | A       |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                 | M-1.18      | 150        | 2,68                        | 5,39  | 14,43   | 116,9                |
| Ruginė duona                                        | 13.1        | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Pupelių troškinys su moliūgu ir cukinija TA         | M-5.1.9     | 200        | 17,7                        | 9,15  | 53,72   | 369,85               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA | M-11.2.2.1  | 110        | 6,51                        | 4,89  | 35,83   | 213,35               |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos                   | M-12.2.12.5 | 120        | 1,15                        | 4,39  | 7,46    | 77,70                |
| Vaisiai                                             | 12.5.1.     | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                            | 6.1         | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                            |             |            | 24,56                       | 19,63 | 105,065 | 684,866              |

T- taušojantis patiekalas; TA-taušojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

2 savaitė  
Pirmadienis

PATVIRTINTA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.   | Išėiga (g) |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30    | 150        |
| Ruginė duona I                                               | 13.1      | 30         |
| Troškinta vištiena T 3                                       | M-3.2.10  | 95         |
| Bananiniai virtinukai T 1, 7                                 | M-7.11    | 140        |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                              | M-4.30    | 50         |
| Traški vištienos filė T                                      | M-3.2.11  | 100        |
| Traškos bulvytės TA                                          | M-11.5.1  | 100        |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) T 1, 7           | M-11.7.1  | 80         |
| Ridikėlių ir agurkų salotos su jogurtu (2 %) 7               | M-12.1.7  | 100        |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX         | M-12.4.10 | 80         |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.   | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1       | 200        |

1 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |        |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|----------|--------|-----------------------------|--------|--------|----------------------|
|                                                              |          |        | B                           | R      | A      |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30   | 150    | 11,27                       | 3,73   | 32,82  | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1     | 30     | 2,31                        | 0,42   | 15,75  | 65,40                |
| Troškinta vištiena T                                         | M-3.2.10 | 95     | 22,12                       | 6,61   | 2,37   | 157,45               |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) T                | M-11.7.1 | 100    | 5,55                        | 3,21   | 28,64  | 165,13               |
| Ridikėlių ir agurkų salotos su jogurtu (2 %)                 | M-12.1.7 | 100    | 2,6                         | 0,51   | 2,65   | 25,5                 |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.  | 100    | 0,720                       | 0,280  | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1      | 200    | 0,000                       | 0,000  | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |          |        | 44,570                      | 14,760 | 95,935 | 678,446              |

2 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.  | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|----------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                              |          |        | B                           | R     | A       |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30   | 150    | 11,27                       | 3,73  | 32,82   | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1     | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Traški vištienos filė T                                      | M-3.2.11 | 100    | 19,71                       | 2,4   | 15,39   | 162                  |
| Traškos bulvytės TA                                          | M-11.5.1 | 100    | 2,27                        | 5,69  | 20,77   | 143,33               |
| Ridikėlių ir agurkų salotos su jogurtu (2 %)                 | M-12.1.7 | 100    | 2,6                         | 0,51  | 2,65    | 25,5                 |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.  | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1      | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |          |        | 38,88                       | 13,03 | 101,085 | 661,196              |

3 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                              |           |        | B                           | R     | A       |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30    | 150    | 11,27                       | 3,73  | 32,82   | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Bananiniai virtinukai T                                      | M-7.11    | 140    | 12,34                       | 4,77  | 33,60   | 228,87               |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                              | M-4.30    | 50     | 0,60                        | 1,01  | 9,62    | 42,76                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX         | M-12.4.10 | 80     | 0,85                        | 0,2   | 3,28    | 18,37                |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |           |        | 28,09                       | 10,41 | 108,775 | 620,366              |

T- tausojančias patiekalas; TA-tausojančias ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezonškumą.

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.     | Išėiga (g) |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA                | M-1.29      | 150        |
| Graikiškas jogurtas (2%) 7                                            | M-4.29      | 5          |
| Ruginė duona 1                                                        | 13.1        | 30         |
| Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu T 1, 3, 7                     | M-3.1.15    | 120/20     |
| Kiaulienos ir morkų troškiny su porais T 7                            | M-3.1.13    | 180        |
| Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny TA | M-5.1.12    | 200        |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA                   | M-11.2.2.1  | 110        |
| Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA 1             | M-11.2.1.2  | 100        |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais          | M-12.2.24.2 | 110        |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX                    | M-12.4.12   | 80         |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi      | M-12.2.18.1 | 130        |
| Vaisiai                                                               | 12.5.1.     | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                                              | 6.1         | 200        |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|--------------|----------------|----------------------|
|                                                              |             |        | B                           | R            | A              |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA       | M-1.29      | 150    | 2,58                        | 3,23         | 14,68          | 98,12                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                     | M-4.29      | 5      | 0,45                        | 0,1          | 0,12           | 3,16                 |
| Ruginė duona                                                 | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42         | 15,75          | 65,40                |
| Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu T                    | M-3.1.15    | 120/20 | 4,25                        | 14,36        | 11,42          | 261,39               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA          | M-11.2.2.1  | 110    | 6,51                        | 4,89         | 35,83          | 213,35               |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais | M-12.2.24.2 | 110    | 2,08                        | 7,84         | 9,71           | 117,73               |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280        | 13,700         | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000        | 0,005          | 0,016                |
| <b>Iš viso:</b>                                              |             |        | <b>18,9</b>                 | <b>31,12</b> | <b>101,215</b> | <b>814,166</b>       |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |               | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                                                                  |             |        | B                           | R            | A             |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA           | M-1.29      | 150    | 2,58                        | 3,23         | 14,68         | 98,12                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                         | M-4.29      | 5      | 0,45                        | 0,1          | 0,12          | 3,16                 |
| Ruginė duona                                                     | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42         | 15,75         | 65,40                |
| Kiaulienos ir morkų troškiny su porais T                         | M-3.1.13    | 180    | 31,92                       | 18,46        | 8,48          | 327,77               |
| Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA          | M-11.2.1.2  | 100    | 2,78                        | 4,39         | 21,36         | 136,09               |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.18.1 | 130    | 1,01                        | 6,74         | 6,68          | 86,11                |
| Vaisiai                                                          | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280        | 13,700        | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                         | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000        | 0,005         | 0,016                |
| <b>Iš viso:</b>                                                  |             |        | <b>41,77</b>                | <b>33,62</b> | <b>80,775</b> | <b>771,666</b>       |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                                 | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |               | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                                                                       |           |        | B                           | R            | A             |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA                | M-1.29    | 150    | 2,58                        | 3,23         | 14,68         | 98,12                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                              | M-4.29    | 5      | 0,45                        | 0,1          | 0,12          | 3,16                 |
| Ruginė duona                                                          | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42         | 15,75         | 65,40                |
| Pupelių ir daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny TA | M-5.1.12  | 200    | 11,72                       | 7,00         | 38,23         | 262,78               |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX                    | M-12.4.12 | 80     | 1,05                        | 0,24         | 5,02          | 26,49                |
| Vaisiai                                                               | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280        | 13,700        | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                              | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000        | 0,005         | 0,016                |
| <b>Iš viso:</b>                                                       |           |        | <b>18,83</b>                | <b>11,27</b> | <b>87,505</b> | <b>510,966</b>       |

T - tausojančias patiekalas; TA - tausojančias ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.     | Išėiga (g) |
|-------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA                                | M-1.10      | 150        |
| Ruginė duona I                                              | 13.1        | 30         |
| Grikių košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) TA      | M-5.1.11    | 250        |
| Varškės pudingas T 1, 3,7                                   | M-7.7       | 200        |
| Jogurto ir uogienės padažas 7                               | M-4.21.1    | 50         |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais T 7                | M-3.5.6     | 210        |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T 7 arba                       | M-11.1.1    | 105        |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                | M-11.2.4.2  | 100        |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi   | M-12.2.13.1 | 140        |
| Traškios morkytės                                           | M-12.4.4.1  | 110        |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu aliejumi 9 | M-12.2.8.1  | 120        |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.     | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1         | 200        |

1 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |        |        | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|--------|--------|----------------------|
|                                                           |             |        | B                           | R      | A      |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA                              | M-1.10      | 150    | 4,1                         | 1,6    | 14,6   | 89,6                 |
| Ruginė duona                                              | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42   | 15,75  | 65,40                |
| Troškinta jautiena su morkomis ir porais                  | M-3.5.6     | 210    | 36,29                       | 8,46   | 10,18  | 262,05               |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T arba                       | M-11.1.1    | 105    | 1,9                         | 3,27   | 17,14  | 105,62               |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                              | M-11.2.4.2  | 100    | 2,42                        | 2,04   | 24,72  | 126,9                |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.13.1 | 140    | 1,24                        | 9,95   | 8,68   | 127,45               |
| Vaisiai                                                   | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280  | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                  | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000  | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso arba :                                            |             |        | 46,560                      | 23,980 | 80,055 | 705,136              |
| Iš viso:                                                  |             |        | 47,080                      | 22,750 | 87,635 | 726,416              |

2 variantas

| Patiekalo pavadinimas        | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |        |        | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|------------|--------|-----------------------------|--------|--------|----------------------|
|                              |            |        | B                           | R      | A      |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA | M-1.10     | 150    | 4,1                         | 1,6    | 14,6   | 89,6                 |
| Ruginė duona                 | 13.1       | 30     | 2,31                        | 0,42   | 15,75  | 65,40                |
| Varškės pudingas T           | M-7.7      | 200    | 28,83                       | 21,14  | 30,72  | 431,53               |
| Jogurto ir uogienės padažas  | M-4.21.1   | 50     | 2,19                        | 1,294  | 10,799 | 61,706               |
| Traškios morkytės            | M-12.4.4.1 | 110    | 1,1                         | 0,22   | 9,57   | 44,66                |
| Vaisiai                      | 12.5.1.    | 100    | 0,720                       | 0,280  | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo     | 6.1        | 200    | 0,000                       | 0,000  | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                     |            |        | 39,254                      | 24,954 | 95,144 | 747,912              |

3 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                           |            |        | B                           | R     | A       |                      |
| Žirnių sriuba su bulvėmis TA                              | M-1.10     | 150    | 4,1                         | 1,6   | 14,6    | 89,6                 |
| Ruginė duona                                              | 13.1       | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Grikių košė su daržovėmis (morkos, svogūnai, porai) TA    | M-5.1.11   | 250    | 8,3                         | 9,47  | 46,93   | 306,13               |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.8.1 | 120    | 2,73                        | 11,93 | 11,63   | 163,83               |
| Vaisiai                                                   | 12.5.1.    | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                  | 6.1        | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                  |            |        | 18,16                       | 23,7  | 102,615 | 679,976              |

T- tausojančias patiekalas; TA-tausojančias ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas  
Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.  
Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

2 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                                         | Rp. Nr.     | Išėiga (g)   |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                                     | M-1.27      | 150          |
| Ruginė duona 1                                                                | 13.1        | 30           |
| Makaronai su daržovėmis (cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis T 1             | M-8.1.6     | 220(100/120) |
| Kalakutienos ir daržovių troškiny T 7,9                                       | M-3.3.8     | 200          |
| Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis TA 1 | M-5.1.10    | 200          |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                                  | M-11.2.4.2  | 100          |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu                           | M-12.2.12.3 | 150          |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu             | M-12.2.22.1 | 150          |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX                            | M-12.4.13   | 70           |
| Vaisiai                                                                       | 12.5.1.     | 100          |
| Pagardintas stalo vanduo                                                      | 6.1         | 200          |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                               | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                     |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                           | M-1.27      | 150    | 1,91                        | 4,75  | 11,38  | 95,88                |
| Ruginė duona                                        | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Kalakutienos ir daržovių troškiny T                 | M-3.3.8     | 200    | 18,21                       | 9,14  | 8,64   | 189,71               |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                        | M-11.2.4.2  | 100    | 2,42                        | 2,04  | 24,72  | 126,9                |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu | M-12.2.12.3 | 150    | 1,92                        | 14,61 | 8,42   | 172,84               |
| Vaisiai                                             | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                            | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                            |             |        | 27,49                       | 31,24 | 82,615 | 705,746              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr.     | Išėiga       | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                                   |             |              | B                           | R     | A      |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                         | M-1.27      | 150          | 1,91                        | 4,75  | 11,38  | 95,88                |
| Ruginė duona                                                      | 13.1        | 30           | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Makaronai su daržovėmis (cukinijomis, morkomis) ir dešrelėmis T   | M-8.1.6     | 220(100/120) | 9,37                        | 19,4  | 30,46  | 335,7                |
| Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu | M-12.2.22.1 | 150          | 1,46                        | 14,65 | 15,12  | 198,18               |
| Vaisiai                                                           | 12.5.1.     | 100          | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                          | 6.1         | 200          | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                          |             |              | 15,77                       | 39,5  | 86,415 | 750,176              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                                         | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                                               |           |        | B                           | R     | A      |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba TA                                                     | M-1.27    | 150    | 1,91                        | 4,75  | 11,38  | 95,88                |
| Ruginė duona                                                                  | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis TA 1 | M-5.1.4   | 200    | 10,96                       | 7,22  | 47,7   | 299,64               |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX                            | M-12.4.13 | 70     | 0,73                        | 0,21  | 3,8    | 19,81                |
| Vaisiai                                                                       | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                                      | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                                      |           |        | 16,63                       | 12,88 | 92,335 | 535,746              |

T- tausojantis patiekalas; TA-tausojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei gamyrai pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

2 savaitė  
Penktadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr.     | Išėiga (g)  |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Burokėlių sriuba TA                                               | M-1.24      | 150         |
| Ruginė duona 1                                                    | 13.1        | 30          |
| Lašiša su morkomis ir kokosų kremu T 4                            | M-3.6.7     | 150 (80/70) |
| Lietiniai blynai su varške 1, 3, 7                                | M-9.16      | 200(140/60) |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                                   | M-4-30      | 50          |
| Avinžirnių ir ryžių troškiny su kokosų kremu TA                   | M-5.1.6     | 200         |
| Virtos grikių kr. TA                                              | 11.2.2      | 100         |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                      | M-11.2.4.2  | 100         |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.12.4 | 150         |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX                | M-12.4.13   | 70          |
| Vaisiai                                                           | 12.5.1.     | 100         |
| Pagardintas stalo vanduo                                          | 6.1         | 200         |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                             | Rp. Nr.     | Išėiga      | Patiekalo maistinė vertė, g |        |        | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------------------------|--------|--------|----------------------|
|                                                                   |             |             | B                           | R      | A      |                      |
| Burokėlių sriuba TA                                               | M-1.24      | 150         | 1,43                        | 3,14   | 10,68  | 76,72                |
| Ruginė duona                                                      | 13.1        | 30          | 2,31                        | 0,42   | 15,75  | 65,40                |
| Lašiša su morkomis ir kokosų kremu T                              | M-3.6.7     | 150 (80/70) | 19,49                       | 25,99  | 6,59   | 338,19               |
| Virtos grikių kr. TA arba                                         | 11.2.2      | 100         | 6,300                       | 1,550  | 34,650 | 174,500              |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                      | M-11.2.4.2  | 100         | 2,42                        | 2,04   | 24,72  | 126,9                |
| Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.12.4 | 150         | 1,43                        | 9,31   | 12,25  | 137,39               |
| Vaisiai                                                           | 12.5.1.     | 100         | 0,720                       | 0,280  | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                          | 6.1         | 200         | 0,000                       | 0,000  | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso arba :                                                    |             |             | 31,680                      | 40,690 | 93,625 | 847,216              |
| Iš viso:                                                          |             |             | 27,800                      | 41,180 | 83,695 | 799,616              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.   | Išėiga      | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                    |           |             | B                           | R     | A      |                      |
| Burokėlių sriuba TA                                | M-1.24    | 150         | 1,43                        | 3,14  | 10,68  | 76,72                |
| Ruginė duona                                       | 13.1      | 30          | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Lietiniai blynai su varške                         | M-9.16    | 200(140/60) | 17,01                       | 17,05 | 38,83  | 376,92               |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                    | M-4-30    | 50          | 0,60                        | 1,01  | 9,62   | 42,76                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX | M-12.4.13 | 70          | 0,73                        | 0,21  | 3,8    | 19,81                |
| Vaisiai                                            | 12.5.1.   | 100         | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                           | 6.1       | 200         | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                           |           |             | 22,8                        | 22,11 | 92,385 | 636,626              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                    |           |        | B                           | R     | A      |                      |
| Burokėlių sriuba TA                                | M-1.24    | 150    | 1,43                        | 3,14  | 10,68  | 76,72                |
| Ruginė duona                                       | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Avinžirnių ir ryžių troškiny su kokosų kremu TA    | M-5.1.6   | 200    | 6,55                        | 16,93 | 30,07  | 298,83               |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX | M-12.4.13 | 70     | 0,73                        | 0,21  | 3,8    | 19,81                |
| Vaisiai                                            | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                           | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                           |           |        | 11,74                       | 20,98 | 74,005 | 515,776              |

T- tausojantis patiekalas, TA-tausojantis ir augalinis patiekalas: A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

3 savaitė  
Pirmadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.     | Išėiga (g) |
|-------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis TA    | M-1.27.1    | 150        |
| Ruginė duona 1                                              | 13.1        | 30         |
| Vištienos guliašas su morkomis T                            | M-3.2.9     | 160        |
| Vištienos kukuliai su morkų ir žirnelių padažu T 3, 7       | M-3.2.12    | 110(70/40) |
| Moliūgų troškiny su avinžirniais, pupelėmis ir razinomis TA | M-5.1.7     | 200        |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T 7                            | M-11.1.1    | 105        |
| Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA 1                        | 11.2.7      | 100        |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu         | M-12.2.12.3 | 150        |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX        | M-12.4.11   | 70         |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu aliejumi   | M-12.2.8.1  | 120        |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.     | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1         | 200        |

1 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                          |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis TA | M-1.27.1    | 150    | 1,88                        | 3,27  | 13,17  | 89,62                |
| Ruginė duona                                             | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Vištienos guliašas su morkomis T                         | M-3.2.9     | 160    | 21,35                       | 6,83  | 11,15  | 191,51               |
| Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA                       | 11.2.7      | 100    | 4,800                       | 0,520 | 30,400 | 136,800              |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu      | M-12.2.12.3 | 150    | 1,92                        | 14,61 | 8,42   | 172,84               |
| Vaisiai                                                  | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                 | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                 |             |        | 32,98                       | 25,93 | 92,595 | 711,186              |

2 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr.    | Išėiga     | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                           |            |            | B                           | R     | A      |                      |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis TA  | M-1.27.1   | 150        | 1,88                        | 3,27  | 13,17  | 89,62                |
| Ruginė duona                                              | 13.1       | 30         | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Vištienos kukuliai su morkų ir žirnelių padažu T          | M-3.2.12   | 110(70/40) | 13,78                       | 5,82  | 7,06   | 135,75               |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T                            | M-11.1.1   | 105        | 1,9                         | 3,27  | 17,14  | 105,62               |
| Morkų, obuolių ir salierų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.8.1 | 120        | 2,73                        | 11,93 | 11,63  | 163,83               |
| Vaisiai                                                   | 12.5.1.    | 100        | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                  | 6.1        | 200        | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                  |            |            | 23,32                       | 24,99 | 78,455 | 615,236              |

3 variantas

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                             |           |        | B                           | R     | A       |                      |
| Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis TA    | M-1.27.1  | 150    | 1,88                        | 3,27  | 13,17   | 89,62                |
| Ruginė duona                                                | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Moliūgų troškiny su avinžirniais, pupelėmis ir razinomis TA | M-5.1.7   | 200    | 7,95                        | 4,21  | 32,17   | 198,38               |
| Virtos kvietinės Bulgur kruopos TA                          | 11.2.7    | 100    | 4,800                       | 0,520 | 30,400  | 136,800              |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX        | M-12.4.11 | 70     | 0,75                        | 0,19  | 3,28    | 16,09                |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                    |           |        | 18,41                       | 8,89  | 108,475 | 561,306              |

T- taušojantis patiekalas, TA-taušojantis ir augalinis patiekalas, A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezonškumą.

3 savaitė  
Antradienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                                  | Rp. Nr.     | Išėiga (g)  |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA                 | M-1.29      | 150         |
| Ruginė duona 1                                                         | 13.1        | 30          |
| Kalakutienos kukulis su morkomis T 3                                   | M-3.3.7     | 100         |
| Lietiniai blynai su varške 1,3,7                                       | M-9.16      | 200(140/60) |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                                        | M-4.30      | 50          |
| Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) TA | M-5.1.8     | 200         |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais TA 1                | M-11.2.1.1  | 100         |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                           | M-11.2.4.2  | 100         |
| Traškos morkytės                                                       | M-12.4.4.1  | 110         |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi            | M-12.2.12.2 | 130         |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX                   | M-12.4.10   | 80          |
| Vaisiai                                                                | 12.5.1.     | 100         |
| Pagardintas stalo vanduo                                               | 6.1         | 200         |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                             |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA      | M-1.29      | 150    | 2,58                        | 3,23  | 14,68  | 98,12                |
| Ruginė duona                                                | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Kalakutienos kukulis su morkomis T                          | M-3.3.7     | 100    | 20                          | 3,99  | 1,12   | 120,32               |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais TA       | M-11.2.1.1  | 100    | 2,98                        | 2,54  | 22,9   | 126,40               |
| Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su nerafinuotu aliejumi | M-12.2.12.2 | 130    | 1,42                        | 6,71  | 5,11   | 85,75                |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                    |             |        | 30,01                       | 17,17 | 73,265 | 551,006              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr.    | Išėiga      | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------|------------|-------------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                        |            |             | B                           | R     | A       |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA | M-1.29     | 150         | 2,58                        | 3,23  | 14,68   | 98,12                |
| Ruginė duona                                           | 13.1       | 30          | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Lietiniai blynai su varške                             | M-9.16     | 200(140/60) | 17,01                       | 17,05 | 38,83   | 376,92               |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                        | M-4.30     | 50          | 0,60                        | 1,01  | 9,62    | 42,76                |
| Traškos morkytės                                       | M-12.4.4.1 | 110         | 1,1                         | 0,22  | 9,57    | 44,66                |
| Vaisiai                                                | 12.5.1.    | 100         | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                               | 6.1        | 200         | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                               |            |             | 24,32                       | 22,21 | 102,155 | 682,876              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                                  | Rp. Nr.    | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                                        |            |        | B                           | R     | A       |                      |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis ir morkomis TA                 | M-1.29     | 150    | 2,58                        | 3,23  | 14,68   | 98,12                |
| Ruginė duona                                                           | 13.1       | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) TA | M-5.1.8    | 200    | 19,63                       | 9,04  | 50,62   | 361,49               |
| Birūs ryžiai su ciberžole TA                                           | M-11.2.4.2 | 100    | 2,42                        | 2,04  | 24,72   | 126,9                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX                   | M-12.4.10  | 80     | 0,85                        | 0,2   | 3,28    | 18,37                |
| Vaisiai                                                                | 12.5.1.    | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                               | 6.1        | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                               |            |        | 28,51                       | 15,21 | 122,755 | 725,296              |

T- taisyojantis patiekalas; TA-taisyojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

3 savaitė  
Trečiadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                            | Rp. Nr.     | Išėiga (g) |
|------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA     | M-1.30      | 150        |
| Ruginė duona I                                                   | 13.1        | 30         |
| Netikras kiaulienos zuikis T 3                                   | M-3.1.14    | 130        |
| Perlinių kruopų, cukinių ir bulvių troškiny su kiauliena I 1.7.9 | M-3.1.16    | 200        |
| Bulvių, morkų, žiedinių kopūstų ir moliūgų troškiny TA           | M-5.9       | 150        |
| Virti viso grūdų makaronai su sviestu (82%) T 1.7                | M-11.7.1    | 100        |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA              | M-11.2.2.1  | 110        |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais     | M-12.2.24.2 | 110        |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX             | M-12.4.10   | 80         |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi          | M-12.2.11.1 | 110        |
| Vaisiai                                                          | 12.5.1.     | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                                         | 6.1         | 200        |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA     | M-1.30      | 150        |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                                              |             |        | B                           | R     | A       |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30      | 150    | 11,27                       | 3,73  | 32,82   | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Netikras kiaulienos zuikis T                                 | M-3.1.14    | 130    | 28,84                       | 13,32 | 6,69    | 262,02               |
| Virti viso grūdų makaronai su sviestu (82%) T                | M-11.7.1    | 100    | 5,55                        | 3,21  | 28,64   | 165,13               |
| Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais | M-12.2.24.2 | 110    | 2,08                        | 7,84  | 9,71    | 117,73               |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |             |        | 50,77                       | 28,8  | 107,315 | 875,246              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                              |           |        | B                           | R     | A      |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30    | 150    | 11,27                       | 3,73  | 32,82  | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Perlinių kruopų, cukinių ir bulvių troškiny su kiauliena T   | M-3.1.16  | 200    | 10,45                       | 10,54 | 19,16  | 213,34               |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX         | M-12.4.10 | 80     | 0,85                        | 0,2   | 3,28   | 18,37                |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |           |        | 25,6                        | 15,17 | 84,715 | 562,076              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                        | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                              |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais TA | M-1.30      | 150    | 11,27                       | 3,73  | 32,82  | 209,95               |
| Ruginė duona                                                 | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Bulvių, morkų, žiedinių kopūstų ir moliūgų troškiny TA       | M-5.9       | 150    | 2,44                        | 6,3   | 18,54  | 140,65               |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi TA          | M-11.2.2.1  | 110    | 6,51                        | 4,89  | 35,83  | 213,35               |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su nerafinuotu aliejumi      | M-12.2.11.1 | 110    | 1,01                        | 8,91  | 6,68   | 109,87               |
| Vaisiai                                                      | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                     | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                     |             |        | 17,75                       | 19,64 | 87,495 | 580,886              |

T- tausojančias patiekalas; TA-tausojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei gurnyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

3 savaitė  
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J -353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.     | Išėiga (g) |
|----------------------------------------------------|-------------|------------|
| Pomidorinė sriuba su ryžiais TA                    | M-1.28      | 150        |
| Ruginė duona 1                                     | 13.1        | 30         |
| Graikiškas jogurtas (2%) 7                         | M-4.29      | 5          |
| Varškės apkepas T 1, 3, 7                          | M-7.13      | 200        |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                    | M-4.30      | 50         |
| Balandėliai su ryžių, morkų įdaru TA               | M-5.8       | 200        |
| Jautienos-kiaulienos kotletai T 1, 3, 7            | M-3.5.5     | 100        |
| Virtos grikių kr. TA arba                          | 11.2.2      | 100        |
| Virti ryžiai su ciberžole TA                       | M-11.2.4.1  | 100        |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos                  | M-12.2.12.5 | 120        |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos              | M-12.2.22.2 | 100        |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX | M-12.4.12   | 80         |
| Vaisiai                                            | 12.5.1.     | 100        |
| Pagardintas stalo vanduo                           | 6.1         | 200        |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |         | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|---------|----------------------|
|                                   |             |        | B                           | R     | A       |                      |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais TA   | M-1.28      | 150    | 1,45                        | 3,38  | 14,58   | 94,5                 |
| Ruginė duona                      | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75   | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)          | M-4.29      | 5      | 0,45                        | 0,1   | 0,12    | 3,16                 |
| Jautienos-kiaulienos kotletai T   | M-3.5.5     | 100    | 24,02                       | 10,77 | 7,54    | 223,22               |
| Virtos grikių kr. TA arba         | 11.2.2      | 100    | 6,300                       | 1,550 | 34,650  | 174,500              |
| Virti ryžiai su ciberžole TA      | M-11.2.4.1  | 100    | 2,54                        | 2,17  | 27,50   | 139,68               |
| Kopūstų, morkų ir paprikų salotos | M-12.2.12.5 | 120    | 1,15                        | 4,39  | 7,46    | 77,70                |
| Vaisiai                           | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700  | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo          | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005   | 0,016                |
| Iš viso:                          |             |        | 38,94                       | 23,06 | 121,305 | 833,176              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr.   | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                    |           |        | B                           | R     | A      |                      |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais TA                    | M-1.28    | 150    | 1,45                        | 3,38  | 14,58  | 94,5                 |
| Ruginė duona                                       | 13.1      | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                           | M-4.29    | 5      | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Varškės apkepas T                                  | M-7.13    | 200    | 27,45                       | 34,21 | 25,62  | 520,08               |
| Trintų uogų ir bananų padažas A                    | M-4.30    | 50     | 0,60                        | 1,01  | 9,62   | 42,76                |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, morkos) MIX | M-12.4.12 | 80     | 1,05                        | 0,24  | 5,02   | 26,49                |
| Vaisiai                                            | 12.5.1.   | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                           | 6.1       | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                           |           |        | 34,03                       | 39,64 | 84,415 | 807,406              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                       |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais TA       | M-1.28      | 150    | 1,45                        | 3,38  | 14,58  | 94,5                 |
| Ruginė duona                          | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)              | M-4.29      | 5      | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Balandėliai su ryžių, morkų įdaru TA  | M-5.8       | 200    | 4,24                        | 5,81  | 27,87  | 180,7                |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos | M-12.2.22.2 | 100    | 1,18                        | 2,68  | 6,02   | 52,62                |
| Vaisiai                               | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo              | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                              |             |        | 10,35                       | 12,67 | 78,045 | 451,396              |

T- taušojantis patiekalas; TA-taušojantis ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei garnyras patrenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumą.

3 savaitė  
Penktadienis

PATVIRTINTA  
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026 m. rugpjūčio mėn. 28 d. įsakymu Nr. J-353

**PASIRENKAMI PIETŪS 10:30 - 12:15**

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr.     | Išėiga (g)  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                                | M-1.18      | 150         |
| Ruginė duona 1                                                     | 13.1        | 30          |
| Graikiškas jogurtas (2%) 7                                         | M-4.29      | 5           |
| Lydekos maltiniai T 1,3,4,7                                        | M-3.6.8     | 100         |
| Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa T                                | M-3.1.17    | 300(250/50) |
| Žiedinių kopūstų troškiny su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis TA | M-5.1.5     | 200         |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T 7                                   | M-11.1.1    | 105         |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) T 1, 7                 | M-11.7.1    | 100         |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais        | M-12.2.24.1 | 110         |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi   | M-12.2.18.1 | 130         |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX               | M-12.4.10   | 80          |
| Vaisiai                                                            | 12.5.1.     | 100         |
| Pagardintas stalo vanduo                                           | 6.1         | 200         |

**1 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                       | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                             |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                         | M-1.18      | 150    | 2,68                        | 5,39  | 14,43  | 116,9                |
| Ruginė duona                                                | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                    | M-4.29      | 5      | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Lydekos maltiniai T                                         | M-3.6.8     | 100    | 19,28                       | 7,78  | 11,13  | 191,65               |
| Bulvių košė su sviestu (82%) T                              | M-11.1.1    | 105    | 1,9                         | 3,27  | 17,14  | 105,62               |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais | M-12.2.24.1 | 110    | 2,73                        | 11,93 | 11,63  | 144,21               |
| Vaisiai                                                     | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                    | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                    |             |        | 30,07                       | 29,17 | 83,905 | 681,956              |

**2 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                | Rp. Nr.   | Išėiga      | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                      |           |             | B                           | R     | A      |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                  | M-1.18    | 150         | 2,68                        | 5,39  | 14,43  | 116,9                |
| Ruginė duona                                         | 13.1      | 30          | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                             | M-4.29    | 5           | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa T                  | M-3.1.17  | 300(250/50) | 13,48                       | 8,35  | 44,32  | 302,34               |
| Daržovių (agurkai, pomidorai, paprika, cukinija) MIX | M-12.4.10 | 80          | 0,85                        | 0,2   | 3,28   | 18,37                |
| Vaisiai                                              | 12.5.1.   | 100         | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                             | 6.1       | 200         | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                             |           |             | 20,49                       | 14,74 | 91,605 | 561,186              |

**3 variantas**

| Patiekalo pavadinimas                                              | Rp. Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |       |        | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-----------------------------|-------|--------|----------------------|
|                                                                    |             |        | B                           | R     | A      |                      |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba                                | M-1.18      | 150    | 2,68                        | 5,39  | 14,43  | 116,9                |
| Ruginė duona                                                       | 13.1        | 30     | 2,31                        | 0,42  | 15,75  | 65,40                |
| Graikiškas jogurtas (2%)                                           | M-4.29      | 5      | 0,45                        | 0,1   | 0,12   | 3,16                 |
| Žiedinių kopūstų troškiny su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis TA | M-5.1.5     | 200    | 4,39                        | 6,63  | 14,82  | 136,49               |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) T                      | M-11.7.1    | 100    | 5,55                        | 3,21  | 28,64  | 165,13               |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su nerafinuotu aliejumi   | M-12.2.18.1 | 130    | 1,01                        | 6,74  | 6,68   | 86,11                |
| Vaisiai                                                            | 12.5.1.     | 100    | 0,720                       | 0,280 | 13,700 | 55,000               |
| Pagardintas stalo vanduo                                           | 6.1         | 200    | 0,000                       | 0,000 | 0,005  | 0,016                |
| Iš viso:                                                           |             |        | 17,11                       | 22,77 | 94,145 | 628,206              |

T - tausojančias patiekalas; TA - tausojančias ir augalinis patiekalas; A - augalinis patiekalas

Salotos, daržovės bei gornyras pasirenkami individualiai.

Daržovės ir vaisiai gali būti keičiami pagal sezoniskumų.

Valgiaraštį sudarė mitybos specialistė Rūta Genutė

## **Alergenų sąrašas**

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų produktai);
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **Žuvis** ir jos produktai;
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis* L.), lazdynų riešutai (*Corylus avellana*),
9. **Salierai** ir jų produktai;
10. **Garstyčios** ir jų produktai;
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **Sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l,
13. **Lubinai** ir jų produktai;
14. **Moliuskai** ir jų produktai;