Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

**Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“, Mėguvos g., 16, Kretinga**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

# 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

7 – 10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30 val.

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2020 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-13
PATVIRTINTA
Kretingos mokyklos – darželio „Žibutės“ direktoriaus
2020 m. gruodžio 1 d. įsakymu Nr. V1-94

1 savaitė
Pirmadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žiedinių kopūstų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis) | I.5 | 150 | 1,43 | 2,11 | 7,24 | 53,65 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Keptos kiaulienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojantis) | III.4 | 90 | 16,71 | 8,09 | 9,35 | 197,42 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.19 | 90 | 0,36 | 2,99 | 3,62 | 42,21 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Jogurtas (2.5-3.5%) | X.6 | 125 | 3,43 | 3,25 | 8,04 | 76,94 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **26,37** | **19,96** | **77,91** | **605,48** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė

Antradienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.19 | 150 | 1,24 | 5,38 | 10,69 | 96,26 |
| Ruginė duona | X.2 | 30 | 1,86 | 0,3 | 13,98 | 65,4 |
| Vištienos filė troškinta su grietinėle (35%) ir daržovėmis (morkos, cukinijos) (tausojantis) | III.1 | 150 | 19,43 | 12,24 | 4,09 | 231,8 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) | XIV.5 | 80 | 2,58 | 0,47 | 19,86 | 94,04 |
| Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.16 | 90 | 1,27 | 3,18 | 3,53 | 46,26 |
| Pomidorai | XVI.23 | 20 | 0,2 | 0,04 | 0,82 | 3,4 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **27,66** | **22,03** | **73,52** | **619,66** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

1 savaitė
Trečiadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.9 | 150 | 3,78 | 2,29 | 13,64 | 85,18 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Žuvies kepinukai (tausojantis) | III.11 | 90 | 17,29 | 14,94 | 9,31 | 231,83 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Burokėlių salotos (augalinis) | XVI.14 | 90 | 2,03 | 3,16 | 12,34 | 74,55 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| | | **Iš viso:** | **27,32** | **23,82** | **80,84** | **610,32** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Ketvirtadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | I.16 | 150 | 1,36 | 2,1 | 8,45 | 54,66 |
| Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis) | III.16 | 90 | 21,9 | 10,65 | 4,13 | 200,98 |
| Virti grikiai (tausojantis) | XIV.2 | 60 | 3,78 | 0,93 | 20,79 | 104,7 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) | XVI.4 | 80 | 0,61 | 3,8 | 1,78 | 43,84 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Sūrio lazdelė | X.5 | 20 | 4,2 | 5,6 | 0,4 | 69 |
| | | **Iš viso:** | **32,71** | **23,41** | **51,99** | **539,18** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

1 savaitė
Penktadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.8 | 150 | 0,9 | 2,04 | 7,44 | 50,18 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Troškintas kalakutienos filės mėsos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis) | III.12 | 90 | 19,86 | 8,17 | 7,05 | 199,54 |
| Virti grikiai (tausojantis) | XIV.2 | 80 | 5,04 | 1,24 | 27,12 | 139,6 |
| Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | XVI.3 | 90 | 0,79 | 3,14 | 3,67 | 45,55 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| | | **Iš viso:** | **29,04** | **15,16** | **77,95** | **570,17** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

2 savaitė

Pirmadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | I.11 | 150 | 1,11 | 2,12 | 7,3 | 47,93 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Kiaulienos kumpinės mėsos-grikių troškinys (tausojantis) | III.7 | 58/.100 | 22,28 | 18,87 | 30,67 | 375,5 |
| Rauginti agurkai | XVI.21 | 40 | 1,12 | | 0,52 | 6,4 |
| Morkų lazdelės | XVI.20 | 50 | 0,5 | 0,1 | 4,35 | 20,3 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **27,68** | **21,75** | **79,62** | **601,93** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

2 savaitė

Antradienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.17 | 150 | 3,63 | 2,33 | 14,18 | 84,63 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Netikras zuikis iš kiaulienos kumpinės mėsos (tausojantis) Netikras zuikis iš kiaulienos kumpinės mėsos (tausojantis) **ARBA** *Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)* | III.8 *(III.17)* | 90 *(90)* | 22,18 *(19,57)* | 11,47 *(10,68)* | 6,84 *(4,58)* | 203,82 *(220,78)* |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.11 | 60 | 1,41 | 2,18 | 3,75 | 33,62 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | XVI.21 | 30 | 0,84 | | 0,39 | 4,8 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Jogurtas (2.5-3.5%) | X.6 | 125 | 3,43 | 3,25 | 8,04 | 76,94 |
| | | **Iš viso:** | **35,57 (32,96)** | **22,61 (21,82)** | **76,01 (73,75)** | **611,57 (628,53)** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

****Galima pasirinkti vieną patiekalą iš mėsos pateiktų variantų**

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

2 savaitė

Trečiadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Barščiai su grietine (30%) arba šaltibarščiai (tausojantis) | I.15 (I.20) | 150 | 1,54 (4,47) | 3,61 (4,80) | 11,61 (7,70) | 80,66 (91,86) |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Orkaitėje keptos vištienos filė mėsos lazdelės (tausojantis) | III.2 | 90 | 27,22 | 6,27 | 10,37 | 206,84 |
| Virti grikiai (tausojantis) | XIV.2 | 50 | 3,15 | 0,78 | 17,33 | 87,25 |
| Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | XVI.1 | 90 | 1,16 | 3,84 | 5,3 | 60,69 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **35,74 (38,67)** | **15,16 (16,35)** | **60,84 (77,48)** | **587,24 (598,44)** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIRUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

2 savaitė

Ketvirtadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.1 | 150 | 5,94 | 1,67 | 18,67 | 105,38 |
| Ruginė duona | X.2 | 30 | 1,86 | 0,3 | 13,98 | 65,4 |
| Grietinėlėje (35%) troškinta kalakutiena su morkomis (tausojantis) | III.3 | 110 | 17,77 | 17,33 | 3,9 | 265,19 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | XIV.1 | 80 | 1,62 | 0,08 | 14,82 | 65,61 |
| Pekino kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.17 | 90 | 1,06 | 4,24 | 4,49 | 55,65 |
| Pomidorai | XVI.23 | 20 | 0,2 | 0,04 | 0,82 | 3,4 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| | | **Iš viso:** | **29,02** | **23,88** | **67,64** | **604,63** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

2 savaitė

Penktadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.2 | 150 | 0,94 | 1,56 | 7,96 | 49,7 |
| Šviesi duona | X.4 | 20 | 1,06 | 0,16 | 10,84 | 46,2 |
| Keptas žuvies apkepas (tausojantis) | III.6 | 100 | 21,83 | 13,71 | 11,11 | 231,46 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis) | XVI.13 | 80 | 2,79 | 5,1 | 6,79 | 84,47 |
| Švieži agurkai (augalinis) | XVI.22 | 20 | 0,18 | 0,04 | 0,46 | 2,2 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Sūrio lazdelė | X.5 | 20 | 4,2 | 5,6 | 0,4 | 69 |
| | | **Iš viso:** | **33,49** | **29,31** | **64,14** | **621,49** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Kretingos sveikatos biuras KRETINGA

3 savaitė
Pirmadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Agurkinė su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis) | I.10 | 150 | 2,04 | 2,24 | 13,41 | 78,25 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Kiaulienos kumpinės mėsa su troškintais kopūstais (tausojantis) | III.9 | 83/67 | 22,16 | 19,16 | 5,94 | 279,82 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | XIV.1 | 80 | 1,62 | 0,08 | 14,82 | 65,61 |
| Morkų lazdelės | X. 20 | 50 | 0,5 | 0,1 | 4,35 | 20,3 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **28,99** | **22,24** | **75,3** | **595,78** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

3 savaitė
Antradienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | I.18 | 150 | 1,75 | 2,29 | 8,84 | 56,55 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Maltos jautienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojantis) | III.14 | 90 | 18,33 | 16,47 | 8,64 | 249,71 |
| Virti grikiai (tausojantis) | XIV.2 | 50 | 3,15 | 0,78 | 17,33 | 87,25 |
| Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | XVI.3 | 90 | 0,79 | 3,14 | 3,67 | 45,55 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Sūrio lazdelė | X.5 | 20 | 4,2 | 5,6 | 0,4 | 69 |
| | | **Iš viso:** | **30,38** | **28,74** | **66,07** | **621,36** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

3 savaitė
Trečiadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis) | I.7 | 150 | 1,75 | 2,22 | 12,21 | 75,52 |
| Ruginė duona | X.2 | 30 | 1,86 | 0,3 | 13,98 | 65,4 |
| Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) | III.15 | 90 | 19,1 | 10,21 | 4,98 | 173,01 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.12 | 90 | 1,36 | 3,17 | 10,42 | 68,1 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Jogurtas (2.5-3.5%) | X.6 | 125 | 3,43 | 3,25 | 8,04 | 76,94 |
| | | **Iš viso:** | **30,13** | **22,34** | **78,95** | **608,43** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

3 savaitė
Ketvirtadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.3 | 150 | 1,2 | 1,49 | 7,69 | 48,96 |
| Šviesi duona | X.4 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Keptos paukštienos blauzdelės arba šlaunelės (tausojantis) | III.18 | 102 | 22,01 | 15,21 | | 234,71 |
| Virti grikiai (tausojantis) | XIV.2 | 80 | 5,04 | 1,24 | 27,12 | 139,6 |
| Morkų salotos su natūraliu jogurtu (2.5%) ir česnakais | XVI.26 | 70 | 1,04 | 0,3 | 6,6 | 37,13 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | XVI.21 | 30 | 0,84 | | 0,39 | 4,8 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **32,8** | **18,9** | **78,58** | **617** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

3 savaitė
Penktadienis

**Pietūs 1 klasei – 11:20 val., 2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:50 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) | I.12 | 150 | 2,59 | 2,19 | 13,97 | 79,33 |
| Šviesi duona | X.4 | 20 | 1,06 | 0,16 | 10,84 | 46,2 |
| Kalakutienos filė mėsos maltinukas (tausojantis) | III.10 | 90 | 30,24 | 17,25 | 2,3 | 313,48 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.3 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.2 | 90 | 1,98 | 3,28 | 4,92 | 57,08 |
| Vanduo (nesaldinta) | VI.9 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.3 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| | | **Iš viso:** | **38,21** | **25,96** | **55,87** | **623,55** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA