

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

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

**4 – 6 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(alergija avižoms, žirniams, lęšiams, grikiams)

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

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2023 m. gegužės 22 d. įsakymu Nr.V-51

## PATVIRTINTA

Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“ direktoriaus  
2023 m. gegužės 22 d. įsakymu Nr.V1-19.

1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>8,27</b>	<b>9,48</b>	<b>56,8</b>	<b>341,26</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronai (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	75	16,26	10,1	3,75	194,57
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>24,67</b>	<b>12,97</b>	<b>66,99</b>	<b>511,73</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bulvių kukuliai (tausojantis)**	VIII.6	150	10,3	7,69	21,43	194,15
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	IV.16	20	0,32	11,55	0,43	107,03
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>10,62</b>	<b>19,24</b>	<b>21,86</b>	<b>301,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,56</b>	<b>41,69</b>	<b>145,65</b>	<b>1154,17</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi	II.15	200/0.8/8/4	7,85	13,51	41,43	316,73
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	XIII.2	10./3/7	2,64	4,68	5,7	69,37
<b>Iš viso:</b>			<b>10,49</b>	<b>18,19</b>	<b>47,13</b>	<b>386,1</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojuantis)	I.4	150	0,98	2,08	7,43	50,46
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis (tausojuantis)	III.37	78/28	19,56	6,51	4,31	158,26
Bulvių košė (tausojuantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	3,03	4,49	45,16
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>25,82</b>	<b>15,05</b>	<b>61,78</b>	<b>472,64</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis	IX.2	160	12,16	13,17	52,08	372,56
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>13,11</b>	<b>13,68</b>	<b>52,99</b>	<b>384,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,42</b>	<b>46,92</b>	<b>161,9</b>	<b>1243,3</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>8,91</b>	<b>10,03</b>	<b>52,36</b>	<b>320,02</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.6	150	2,59	2,19	13,97	79,33
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	85	18,97	9,2	4,87	172,89
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	XVI.29	75	1,64	5,22	10,91	89,84
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,98</b>	<b>17,05</b>	<b>59,78</b>	<b>478,17</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.1	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Bandelė su braškių įdaru	X.13	50	4	3	26,15	151
<b>Iš viso:</b>			<b>10,33</b>	<b>10,6</b>	<b>49,59</b>	<b>338,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,22</b>	<b>37,68</b>	<b>161,73</b>	<b>1137,02</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





1 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.7	100	12,04	14,35	9,19	212,84
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidoras	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>14,07</b>	<b>14,69</b>	<b>26,93</b>	<b>288,84</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,11	2,12	7,3	47,93
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	100	20,6	9,26	5,62	185,75
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	80	2,64	2,11	22,95	124,78
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidoras	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>27,13</b>	<b>17,17</b>	<b>53,14</b>	<b>466,63</b>

**Vakariene 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas ARBA (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis)**	VII.12	140	15,89	10,31	23,9	252,08
	VII.7	120	14,39	8,02	25,9	231,71
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>17,92 (16,42)</b>	<b>11,24 (8,95)</b>	<b>45,36 (47,36)</b>	<b>346,58 (326,21)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,12 (57,62)</b>	<b>43,10 (40,81)</b>	<b>125,43 (127,43)</b>	<b>1102,05 (1081,68)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų



1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	200	5,91	2,77	39,13	203,59
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Kakava su pienu (2.5% ) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
<b>Iš viso:</b>			<b>9,4</b>	<b>12,34</b>	<b>50,99</b>	<b>349,51</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronai (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,35	2,1	8,22	49,7
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>23,53</b>	<b>16,87</b>	<b>74,99</b>	<b>512,12</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VII.3	150	20,04	9,74	35,93	309,15
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>20,25</b>	<b>9,86</b>	<b>41,23</b>	<b>330,2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,18</b>	<b>39,07</b>	<b>167,21</b>	<b>1191,83</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	II.15	200	6,4	2,85	30,88	177
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>7,89</b>	<b>10,05</b>	<b>58,35</b>	<b>346,92</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	3,78	2,29	13,64	86,18
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	100	19,89	11,84	5,99	208,2
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	90	1,3	3,37	1,33	49,67
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>28,6</b>	<b>20,66</b>	<b>47,82</b>	<b>492,91</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) kukuliai (tausojantis)	VII.7	120	14,39	8,02	25,9	231,71
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
<b>Iš viso:</b>			<b>18,8</b>	<b>13,74</b>	<b>31,6</b>	<b>321,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,29</b>	<b>44,45</b>	<b>137,77</b>	<b>1161,59</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	200	5,91	2,77	39,13	203,59
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>7,04</b>	<b>9,83</b>	<b>59,75</b>	<b>346,01</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,42	2,11	11,46	66,01
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.5	50/150	17,36	13,24	33,45	336,59
Pomidorai	XVI.3	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Marinuoti agurkai	XVI.30	40	1,12		0,52	6,4
Kefyras 2.5 %	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
<b>Iš viso:</b>			<b>25,49</b>	<b>18,21</b>	<b>69,02</b>	<b>548,5</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.1	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Bandelė su braškių įdaru	X.13	50	4	3	26,15	151
<b>Iš viso:</b>			<b>10,33</b>	<b>10,6</b>	<b>49,59</b>	<b>338,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,86</b>	<b>38,64</b>	<b>178,36</b>	<b>1233,34</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>8,27</b>	<b>9,9</b>	<b>56,8</b>	<b>341,26</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.31	150	1,57	2,12	9,28	52,15
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.43	80	20,55	4,5	5,25	164,11
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,94	2,7	3,98	39,9
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>28,43</b>	<b>9,59</b>	<b>61,27</b>	<b>451,11</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	200	4,43	7,16	32,21	208,66
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	IV.16	20	0,32	11,55	0,43	107,03
Kefyras 2.5%	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
<b>Iš viso:</b>			<b>8,15</b>	<b>21,21</b>	<b>37,54</b>	<b>375,69</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,85</b>	<b>40,7</b>	<b>155,61</b>	<b>1168,06</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	XII.8	60	7,38	10,01	0,42	120,72
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
<b>Iš viso:</b>			<b>12,95</b>	<b>13,3</b>	<b>30,36</b>	<b>284,42</b>

## Pietūs 12:00 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
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	75	19,21	7,15	3,99	157,69
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>25,81</b>	<b>13,56</b>	<b>70,44</b>	<b>501,55</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	140	8,69	14,79	46,37	353,66
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>9,64</b>	<b>15,3</b>	<b>47,28</b>	<b>365,66</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,4</b>	<b>42,16</b>	<b>148,08</b>	<b>1151,63</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





2 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>8,91</b>	<b>10,03</b>	<b>52,36</b>	<b>320,02</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,11	2,12	7,3	47,93
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,35	2,1	8,22	49,7
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>21,81</b>	<b>16,35</b>	<b>49,53</b>	<b>402,03</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VII.10	150	21,42	14,18	19,69	294,62
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>21,63</b>	<b>14,3</b>	<b>24,99</b>	<b>315,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,35</b>	<b>40,68</b>	<b>126,88</b>	<b>1037,72</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	200	5,91	2,77	39,13	203,59
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>7,04</b>	<b>9,83</b>	<b>59,75</b>	<b>346,01</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,74	2,13	14,57	81,46
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	120	21,09	9,92	10,11	203,8
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>27,48</b>	<b>15,53</b>	<b>62,06</b>	<b>484,71</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas (tausojantis)	VII.16	150	21,98	16,56	26,45	345,66
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>22,19</b>	<b>16,68</b>	<b>31,75</b>	<b>366,71</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,714</b>	<b>42,04</b>	<b>153,556</b>	<b>1197,43</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	II.15	200	6,4	2,85	30,88	177
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>7,53</b>	<b>9,91</b>	<b>51,5</b>	<b>319,42</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	0,98	2,08	7,43	50,46
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškintas jautienos mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)	III.24	75	18,38	6,96	3,73	151,53
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Švieži agurkai	XVI.1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>25,72</b>	<b>9,53</b>	<b>54,23</b>	<b>404,24</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VII.3	150	20,04	9,74	35,93	309,15
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>20,99</b>	<b>10,25</b>	<b>36,84</b>	<b>321,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,24</b>	<b>29,69</b>	<b>142,57</b>	<b>1044,81</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
<b>Iš viso:</b>			<b>11,39</b>	<b>15,08</b>	<b>36,65</b>	<b>327,76</b>

**Pietūs 12:00 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.35	150	1,82	5,39	14,78	109,28
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	100	17,1	11,6	5,62	192,42
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,94	2,7	3,98	39,9
Pomidoras	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>23,62</b>	<b>22,87</b>	<b>55,13</b>	<b>501,16</b>

**Vakarienė 15:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su bananais	IX.4	140	9,17	14,83	54,07	386,7
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>10,1</b>	<b>15,23</b>	<b>73,07</b>	<b>462,75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,11</b>	<b>53,18</b>	<b>164,85</b>	<b>1291,67</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,13</b>	<b>10,12</b>	<b>56,47</b>	<b>336,52</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,74	2,13	14,57	81,46
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5 (arba II var.)	180	14,16 (23,32)	6,98 (11,97)	38,75 (38,57)	269,66 (271,21)
Grietinė (30%)	IV.5	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Kefyras 2.5 %	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	110	1,1	0,22	9,57	44,66
<b>Iš viso:</b>			<b>22,46 (31,62)</b>	<b>17,58 (22,57)</b>	<b>70,71 (70,53)</b>	<b>448,73 (531,28)</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.1	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Bandelė su braškių įdaru	X.13	50	4	3	26,15	151
<b>Iš viso:</b>			<b>10,33</b>	<b>10,6</b>	<b>49,59</b>	<b>338,83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,92 (51,08)</b>	<b>38,30 (43,29)</b>	<b>176,77 (176,59)</b>	<b>1124,08 (1206,63)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	II.15	200	6,4	2,85	30,88	177
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>9,88</b>	<b>12,74</b>	<b>38,99</b>	<b>313,86</b>

## Pietūs 12:00 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.31	150	1,57	2,12	9,28	52,15
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,35	2,1	8,22	49,7
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>22,87</b>	<b>16,29</b>	<b>51,21</b>	<b>407,75</b>

## Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojantis)	VII.11	150	16,36	12,45	19,76	256,98
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>17,61</b>	<b>12,97</b>	<b>45,26</b>	<b>359,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,36</b>	<b>42</b>	<b>135,46</b>	<b>1080,74</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

