

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 žuviai, riešutams, obuoliams, morkoms, salierui)

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				
Iš viso:			8,27	9,48	56,8	341,26

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	3,26	2,17	11,84	75,29
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	75	16,23	10,05	3,58	193,78
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.1	60	0,48	0,12	1,38	6,6
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			25,61	12,67	57,31	466,72

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				
Iš viso:			10,62	19,24	21,86	301,18
Iš viso (dienos davinio):			44,5	41,39	135,97	1109,16

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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				
Ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,36	6,45	9,61	104,75
Iš viso:			11,21	19,96	51,04	421,48

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.1	150	9,65	1,78	25,58	136,34
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su svogūnais (tausojantis)	III.37	78/28	19,57	6,48	1,94	149,82
Bulvių košė (tausojantis)	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
Iš viso:			34,77	14,78	75,31	546,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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				
Iš viso:			13,11	13,68	52,99	384,56
Iš viso (dienos davinio):			59,09	48,42	179,34	1352,22

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
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				
Iš viso:			8,21	10,77	48,89	317,34

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.6	150	2,53	2,18	13,45	77,47
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	85	18,93	9,19	4,5	171,57
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	XVI.29	75	1,64	5,2	10,91	87,36
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			26,883	17,01	58,89	472,51

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,36	6,45	9,61	104,75
Iš viso:			9,69	14,05	33,05	292,58
Iš viso (dienos davinio):			44,783	41,83	140,83	1082,43

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			14,07	14,69	26,93	288,84

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,37	2,12	7,08	46,91
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	100	20,52	9,24	4,92	183,27
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				
Iš viso:			27,13	17,17	53,14	466,63

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso:			17,92 (16,42)	11,24 (8,95)	45,36 (47,36)	346,58 (326,21)
Iš viso (dienos davinio):			59,12 (57,62)	43,10 (40,81)	125,43 (127,43)	1102,05 (1081,68)

*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	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	200	8,8	3,8	38,88	221,67
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			8,85	10,44	38,95	281,59

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (svogūnai) sriuba su makaronai (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,37	2,14	8,95	60,29
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Virta kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	III.28	90	26,11	10,67		201,11
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	70	2,45	3,27	6,26	63,38
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
Iš viso:			34,88	19,72	63,31	559,44

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				
Iš viso:			20,25	9,86	41,23	330,2
Iš viso (dienos davinio):			63,98	40,02	143,49	1171,23

*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	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
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
Iš viso:			8,79	11	59,85	361,34

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) (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	3,68	2,27	12,77	83,08
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	100	19,84	11,83	5,56	206,65
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	90	1,51	3,38	0,48	48,48
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			28,66	20,64	45,67	487,07

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
Iš viso:			18,8	13,74	31,6	321,76
Iš viso (dienos davinio):			56,25	45,38	137,12	1170,17

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II.1	200	9,37	6,47	35,2	227,7
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
Iš viso:			10,5	13,53	55,82	370,12

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,36	2,09	10,94	64,15
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.5	50/150	17,16	13,22	32,33	331,31
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
Iš viso:			25,50	18,23	65,13	537,46

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
Ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,36	6,45	9,61	104,75
Iš viso:			9,69	14,05	33,05	292,58
Iš viso (dienos davinio):			45,689	45,813	154	1200,16

*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
Iš viso:			8,27	9,9	56,8	341,26

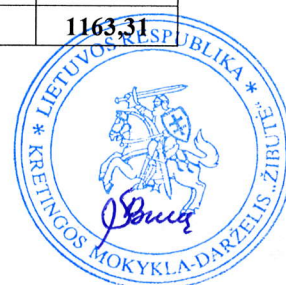
Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai,svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.31	150	1,63	2,26	8,22	53,57
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.43	80	20,49	4,5	4,76	161,84
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				
Iš viso:			28,7	9,79	57,47	446,36

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
Iš viso:			8,15	21,21	37,54	375,69
Iš viso (dienos davinio):			45,12	40,9	151,81	1163,31

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,86	10,85	36,87	277,02

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (svogūnai) sriuba su makaronai (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,37	2,14	8,95	60,29
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	75	19,18	7,15	3,82	156,9
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Pomidorai	XVI.3	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Marinuoti agurkai	XVI.30	40	1,12		0,52	6,4
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			26,61	10,12	60,99	430,8

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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				
Iš viso:			9,64	15,3	47,28	365,66
Iš viso (dienos davinio):			47,11	36,27	145,14	1073,48

*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				
Iš viso:			8,91	10,03	52,36	320,02

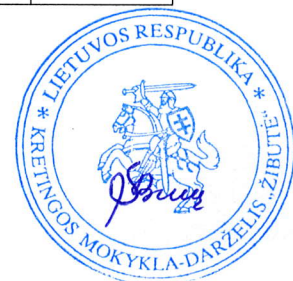
Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,372	2,124	7,082	46,91
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Virta kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	III.28	90	26,11	10,67		201,11
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	80	2,79	3,73	6,79	72,74
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			34,142	19,744	41,422	472,92

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				
Iš viso:			21,63	14,3	24,99	315,67
Iš viso (dienos davinio):			64,682	44,074	118,772	1108,61

*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	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	200	8,8	3,8	38,88	221,67
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				
Iš viso:			9,93	10,86	59,5	364,09

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.9	150	8,28	2,68	28,51	158,08
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	120	20,99	9,9	7,53	200,7
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	90	1,51	3,38	0,48	48,48
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			34,41	19,12	63,38	556,12

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				
Iš viso:			22,19	16,68	31,75	366,71
Iš viso (dienos davinio):			66,53	46,66	154,63	1286,92

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
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
Iš viso:			8,43	10,86	53	333,84

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, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,3	2,09	7,93	52,8
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				
Iš viso:			26,04	9,542	54,73	406,58

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
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			20,99	10,25	36,84	321,15
Iš viso (dienos davinio):			55,46	30,652	144,57	1061,57

*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
Iš viso:			11,39	15,08	36,65	327,76
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	1,58	5,39	11,03	90,65
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	100	17,02	11,58	4,92	189,94
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				
Iš viso:			23,57	22,91	48,43	476,15
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su bananis	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
Iš viso:			10,1	15,23	73,07	462,75
Iš viso (dienos davinio):			45,06	53,22	158,15	1266,66

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Ketvirtadienis

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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			9,13	10,12	56,47	336,52

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 (svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,66	2,12	13,87	78,98
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
Šv. Agurkas	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Iš viso:			21,68 (30,84)	17,45 (22,44)	61,59 (61,41)	488,09 (489,64)

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
Ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,36	6,45	9,61	104,75
Iš viso:			9,69	14,05	33,05	292,58
Iš viso (dienos davinio):			41,14 (50,3)	38,17 (43,16)	167,65 (167,47)	1117,19 (1118,74)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II.1	200	9,37	6,47	35,2	227,7
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				
Iš viso:			12,85	16,36	43,31	364,56

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.33	150	4	2,22	16,86	103,23
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Virta kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	III.28	90	26,11	10,67		201,11
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				
Iš viso:			35,93	18,15	52,33	507,7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Iš viso:			17,61	12,97	45,26	359,13
Iš viso (dienos davinio):			66,39	47,48	140,9	1231,39

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

