

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)

**7-10 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)  
(alergija riešutams)

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

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2024 m. kovo 14 d. įsakymu Nr. V-21

PATVIRTINTA

Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“ direktoriaus  
2024 m. kovo 07 d. įsakymu Nr. V1-22

I savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	3,32	2,17	12,15	76,78
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	90	19,55	12,56	4,78	235,74
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>30,97</b>	<b>15,84</b>	<b>81,18</b>	<b>605,26</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,24</b>	<b>25,32</b>	<b>137,98</b>	<b>946,52</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su sviestu (82%) ir cukrumi	II.15	200/8/4	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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su morkomis (tausojantis)	III.37	89/32	22,34	7,04	4,84	176,85
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	100	0,72	0,28	13,7	55
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
<b>Iš viso:</b>			<b>37,57</b>	<b>18,55</b>	<b>78,37</b>	<b>608,19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,06</b>	<b>36,74</b>	<b>125,5</b>	<b>994,29</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



I savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:45 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				
<b>Iš viso:</b>			<b>8,21</b>	<b>10,77</b>	<b>48,89</b>	<b>317,34</b>

**Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	95	21,98	10,5	6,33	199,69
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				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>31,01</b>	<b>18,69</b>	<b>73,97</b>	<b>548,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,22</b>	<b>29,46</b>	<b>122,86</b>	<b>866,31</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasė – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 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	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	140	34,26	11,64	3,56	255,94
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	80	2,64	2,11	22,95	124,78
Šv. Agurkas	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidoras	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>42,3</b>	<b>16,91</b>	<b>73,31</b>	<b>590,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,37</b>	<b>31,6</b>	<b>100,24</b>	<b>879,39</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:45 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
Kakava su pienu (2.5% ) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
<b>Iš viso:</b>			<b>12,29</b>	<b>13,37</b>	<b>50,74</b>	<b>367,59</b>

## Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
<b>Iš viso:</b>			<b>32,05</b>	<b>23,1</b>	<b>66,22</b>	<b>569,91</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,34</b>	<b>36,47</b>	<b>116,96</b>	<b>937,5</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8:45 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,79</b>	<b>11</b>	<b>59,85</b>	<b>361,34</b>

**Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 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	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	120	23,87	13,7	7,19	245,43
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	100	1,45	3,4	1,48	52,03
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>34,26</b>	<b>23,09</b>	<b>71,49</b>	<b>615</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,05</b>	<b>34,09</b>	<b>131,34</b>	<b>976,34</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10,5</b>	<b>13,53</b>	<b>55,82</b>	<b>370,12</b>

## Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.5	50/150	17,36	13,24	33,45	336,59
Pomidorai	XVI.3	70	0,7	0,14	2,87	11,9
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Kefyras 2.5 %	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>28,3</b>	<b>19,88</b>	<b>82,23</b>	<b>618,7</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,8</b>	<b>33,41</b>	<b>138,05</b>	<b>988,82</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





2 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 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 su žaliaisiais žirnėliais (augalinis) (tausojantis)	I.31	150	1,75	2,29	8,84	56,55
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.43	100	24,91	5,24	6,9	198,52
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
<b>Iš viso:</b>			<b>38,58</b>	<b>16,83</b>	<b>73,87</b>	<b>604,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,85</b>	<b>26,73</b>	<b>130,67</b>	<b>945,54</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:45 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
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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	90	24,16	8,33	5,01	189,72
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
<b>Iš viso:</b>			<b>34,62</b>	<b>18,06</b>	<b>73,54</b>	<b>584,62</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,57</b>	<b>31,36</b>	<b>103,9</b>	<b>869,04</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 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	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas žuvis maltinukas (tausojantis)	III.28	90	18,91	11,23	5,13	183,7
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	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>27,65</b>	<b>20,29</b>	<b>64,45</b>	<b>513,17</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,56</b>	<b>30,32</b>	<b>116,81</b>	<b>833,19</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 8:45 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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>9,93</b>	<b>10,86</b>	<b>59,5</b>	<b>364,09</b>

## Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.9	150	3,13	2,33	14,18	84,63
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	140	29,63	12,2	5,58	247,62
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				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>38,7</b>	<b>18,41</b>	<b>67,62</b>	<b>571,8</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,63</b>	<b>29,27</b>	<b>127,12</b>	<b>935,89</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 8:45 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,43</b>	<b>10,86</b>	<b>53</b>	<b>333,84</b>

## Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,36	2,1	8,45	54,66
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintas jautienos mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)	III.24	90	21,75	8,87	4,72	183,79
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Šv. Agurkas	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidoras	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
<b>Iš viso:</b>			<b>35,02</b>	<b>17,5</b>	<b>72,75</b>	<b>567,5</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,45</b>	<b>28,36</b>	<b>125,75</b>	<b>901,34</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 8:45 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				
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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.35	150	1,4	5,38	10,94	92,27
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	120	29,07	11,93	6,22	214,68
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
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>36,48</b>	<b>23,9</b>	<b>62,47</b>	<b>550,07</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,87</b>	<b>38,98</b>	<b>99,12</b>	<b>877,83</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 8:45 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
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 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.)	200	15,67 (25,86)	8,65 (14,18)	42,7 (42,50)	306,29 (308,01)
Grietinė (30%)	IV.5	15	0,36	4,5	0,46	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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>24,54 (34,73)</b>	<b>19,47 (25)</b>	<b>85,61 (85,41)</b>	<b>610,36 (612,08)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,67 (43,86)</b>	<b>29,59 (35,12)</b>	<b>142,08 (141,88)</b>	<b>946,88 (948,6)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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				
<b>Iš viso:</b>			<b>12,85</b>	<b>16,36</b>	<b>43,31</b>	<b>364,56</b>

## Pietūs 1-2 klasei – 11:30 val., 3-4 klasei – 12:45 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.33	150	4,15	2,29	17,96	108,75
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	70	1,58	2,59	9,58	59,44
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>30,13</b>	<b>19,61</b>	<b>72,65</b>	<b>549,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,98</b>	<b>35,97</b>	<b>115,96</b>	<b>914,11</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

