

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)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 17:30 val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. kovo 30 d. įsakymu Nr. V-36

PATVIRTINTA

Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“ direktoriaus
2026 m. kovo 31 d. įsakymu Nr. VI-30

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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
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	1,1	0,38	9,45	51,08
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			26,05	12,92	68,11	517,38

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 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):			44,94	41,64	146,77	1159,82

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



I savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi	II.15	00/0.8/8	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
Iš viso:			10,49	18,19	47,13	386,1

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.1	150	5,94	1,67	18,67	105,38
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis (tausojantis)	III.37	78/28	19,56	6,51	4,31	158,26
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:			30,78	14,64	73,02	527,56

Vakarienė 15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, 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):			54,38	46,51	173,14	1298,22

*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	angliavandeni ai, 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, 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				
Iš viso:			26,98	17,05	59,78	478,17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.1	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Bandelė su aguonomis	X.19	50	5	6	29	194
Iš viso:			11,33	13,6	52,44	381,83
Iš viso (dienos davinio):			46,52	41,42	161,11	1177,34

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



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				
Iš viso:			14,07	14,69	26,93	288,84

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				
Iš viso:			26,65	13,89	51,36	430,56

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 kriausių apkepas pagardintas su migdolų drožlėmis ARBA (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis)**	VII.17	180	21,64	18,18	20,04	324,89
	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:			23,67	19,11	41,5	419,39
Iš viso (kukuliai):			16,42	8,95	47,36	326,21
Iš viso (dienos davinio):			64,39	47,69	119,79	1138,79
Iš viso (dienos davinio)(kukuliai):			57,14	37,53	125,65	1045,61

Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

** Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų



Rhella.



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, 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
Iš viso:			12,29	13,37	50,74	367,59

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, 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 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:			24,63	18,04	73,03	525,8

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, 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):			57,17	41,27	165	1223,59

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



1 savaitė

Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			1,8	0,6	54,1	233
Iš viso (dienos davinio):			46,74	42,24	200,87	1392,8

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelk.



1 savaitė
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi nė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			3,5	4,72	43,64	234
Iš viso (dienos davinio):			57,88	51,23	216,78	1532,2

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelė.



1 savaitė
Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi nė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė sluoksniuotos tešlos	X.14	50	4,45	9	24	196
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			6,25	9,6	56,1	339
Iš viso (dienos davinio):			52,77	51,02	217,21	1516,3



Abella.



1 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	100	8,4	2,4	82	369
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			10,2	3	114,1	512
Iš viso (dienos davinio):			74,59	50,69	233,89	1650,8
Iš viso (dienos davinio)(varškės kukuliai):			67,34	40,53	239,75	1557,6

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abella.



1 savaitė
Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energi nė vertė,
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			11,88	3,48	130,5	585,8
Iš viso (dienos davinio):			69,05	44,75	295,5	1809,4

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelė.



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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.	Išiga	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				
Iš viso:			28,6	20,66	47,82	492,91

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	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):			56,19	45,4	139,27	1176,01

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 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
Iš viso:			10,5	13,53	55,82	370,12

Pietūs 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
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
Iš viso:			25,49	18,21	69,02	548,5

Vakarienė 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
Bandėlė su aguonomis	X.19	50	5	6	29	194
Iš viso:			11,33	13,6	52,44	381,83
Iš viso (dienos davinio):			47,32	45,34	177,28	1300,45

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



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, morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.31	150	1,75	2,29	8,84	56,55
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 alvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,94	2,7	3,98	39,9
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			28,61	9,76	60,83	455,51

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):			45,03	40,87	155,17	1172,46

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



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
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
Iš viso:			12,95	13,3	30,36	284,42

Pietūs 12:00 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
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	1,1	0,38	9,45	51,08
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			25,62	13,56	71,62	505,94

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):			48,21	42,16	149,26	1156,02

*Sezoninius vaisius ugdytiniais 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 (tausojuantis)	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 (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojuantis)	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 (tausojuantis)	III.28	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojuantis)	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:			23,25	17,98	48,1	425,07

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojuantis)	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):			53,79	42,31	125,45	1060,76

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



2 savaitė
Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			1,8	0,6	54,1	233
Iš viso (dienos davinio):			57,99	46	193,37	1409,01

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



2 savaitė
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			3,5	4,72	43,64	234
Iš viso (dienos davinio):			50,82	50,06	220,92	1534,45



2 savaitė
Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė sluoksniuotos tešlos	X.14	50	4,45	9	24	196
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			6,25	9,6	56,1	339
Iš viso (dienos davinio):			51,28	50,47	211,27	1511,46



Abelle.



2 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	100	8,4	2,4	82	369
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			10,2	3	114,1	512
Iš viso (dienos davinio):			58,41	45,16	263,36	1668,02

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



2 savaitė

Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			11,88	3,48	130,5	585,8
Iš viso (dienos davinio):			65,67	45,79	255,95	1646,56

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



3 savaitė
Pirmadienis

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
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.	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
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	1,1	0,38	9,45	51,08
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			28,68	15,73	62,85	492,27

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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):			60,8	43,27	154,1	1223,07

*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, morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,36	2,1	8,45	54,66
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:			26,1	9,55	55,25	408,44

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
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):			55,52	30,66	145,09	1063,43

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 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				
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.	Išėiga	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				
Iš viso:			23,62	22,87	55,13	501,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			10,1	15,23	73,07	462,75
Iš viso (dienos davinio):			45,11	53,18	164,85	1291,67

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



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, 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
Iš viso:			22,46 (31,62)	17,58 (22,57)	70,71 (70,53)	448,73 (531,28)

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 aguonomis	X.19	50	5	6	29	194
Iš viso:			11,33	13,6	52,44	381,83
Iš viso (dienos davinio):			43,92	41,3	179,62	1167,08
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			52,08	46,29	179,44	1249,63

*Sezoninius vaisius ugdytiniais 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	
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.	Išeiga	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
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				
Iš viso:			25,45	16,46	59,89	464,35

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
Iš viso:			17,61	12,97	45,26	359,13
Iš viso (dienos davinio):			55,91	45,79	148,46	1188,04

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			1,8	0,6	54,1	233
Iš viso (dienos davinio):			62,6	43,87	208,2	1456,07

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Shella.



3 savaitė

Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			3,5	4,72	43,64	234
Iš viso (dienos davinio):			59,02	35,38	188,73	1297,43

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



3 savaitė
Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė sluoksniuotos tešlos	X.14	50	4,45	9	24	196
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			6,25	9,6	56,1	339
Iš viso (dienos davinio):			51,36	62,78	220,95	1630,67



Abelė.



3 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	100	8,4	2,4	82	369
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			10,2	3	114,1	512
Iš viso (dienos davinio):			54,12	44,3	293,72	1679,08
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			62,28	49,29	293,54	1761,63

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelė.



3 savaitė
Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	40	8,4	11,2	0,8	138
Iš viso:			18,48	14,08	99,2	580,8
Iš viso (dienos davinio):			74,39	59,87	247,66	1768,84



Abelė.



