

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)

6-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(alergija pieno produktams)

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 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,89	6,59	53,68	284,59

Pietūs 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
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
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 alyvuogių aliejumi	XVI.34	100	1	3,73	10,59	73,48
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			29,96	19,01	83,98	635,95
Iš viso (dienos davinio):			35,85	25,6	137,66	920,54

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Papildomas maitinimas (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):			37,65	26,2	191,76	1153,54

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelle.



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	II.15	200/5	4,12	6,38	29,92	188,78
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			5,2	6,38	50,47	271,28

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.1	150	5,94	1,67	18,67	105,38
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
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	1,66	0,08	15,19	67,23
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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			34,39	12,76	93,67	601,42
Iš viso (dienos davinio):			39,59	19,14	144,14	872,7

Papildomas maitinimas (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):			43,09	23,86	187,78	1106,7

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru al. aliejumi (tausojantis)	II.3	200/5	4,67	7,31	28,71	193,27
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,75	7,31	49,26	275,77

Pietūs 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	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
Iš viso:			31,01	18,69	73,97	548,97
Iš viso (dienos davinio):			36,76	26	123,23	824,74

Papildomas maitinimas (prie pietų)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė sluoksnuotos 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):			43,01	35,6	179,33	1163,74

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.7	100	10,68	13,35	7,32	190,44
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 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	34,07	9,24	3,31	232,5
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
Iš viso:			42,11	14,51	73,06	567,11
Iš viso (dienos davinio):			56,18	29,2	99,99	855,95

Papildomas maitinimas (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):			66,38	32,2	214,09	1367,95

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelė.



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	200/5	4,35	6,87	33,04	202,67
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,43	7,29	53,59	285,17

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis)	I.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	90	18,84	10,43	5,06	177,09
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
Iš viso:			27,06	16,52	66,23	498,2
Iš viso (dienos davinio):			32,49	23,81	119,82	783,37

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Papildomas maitinimas (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):			44,37	27,29	250,32	1369,17

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	200/5	4,67	7,31	28,71	193,27
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			6,11	7,87	56,11	303,27

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.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	1,66	0,08	15,19	67,23
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
Iš viso:			34,15	20,31	73,8	598,77
Iš viso (dienos davinio):			40,26	28,18	129,91	902,04

Papildomas maitinimas (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):			42,06	28,78	184,01	1135,04

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abella.



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	6,07	8,93	29,71	205,38
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,15	9,35	50,26	287,88

Pietūs 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	17,34	10,76	33,42	314,19
Pomidorai	XVI.3	70	0,7	0,14	2,87	11,9
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			22,97	13,67	84,92	548,7
Iš viso (dienos davinio):			30,12	23,02	135,18	836,58

Papildomas maitinimas (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):			33,62	27,74	178,82	1070,58

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			5,89	7,01	53,68	284,59

Pietūs 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	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	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			34,17	11,25	83,54	577,68
Iš viso (dienos davinio):			40,06	18,26	137,22	862,27

Papildomas maitinimas (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):			46,31	27,86	193,32	1201,27

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			10,95	10,93	45,97	308,42

Pietūs 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	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 alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.34	100	1	3,73	10,59	73,48
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			30,47	18,09	73,78	560,37
Iš viso (dienos davinio):			41,42	29,02	119,75	868,79

Papildomas maitinimas (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):			51,62	32,02	233,85	1380,79

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.5	200/5	5,97	6,5	33,28	205,53
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			7,41	7,06	60,68	315,53

Pietūs 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	90	18,84	10,43	5,06	177,09
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
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
Iš viso:			26,75	16,53	67,17	494,23
Iš viso (dienos davinio):			34,16	23,59	127,85	809,76

Papildomas maitinimas (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	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			11,88	3,48	130,5	585,8
Iš viso (dienos davinio):			46,04	27,07	258,35	1395,56

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	200/5	4,35	6,87	33,04	202,67
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,79	7,43	60,44	312,67

Pietūs 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	140	29,45	9,95	5,35	225,64
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.34	80	0,76	3,39	8,34	59,33
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			37,16	16,21	70,25	550,13
Iš viso (dienos davinio):			42,95	23,64	130,69	862,8

Papildomas maitinimas (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):			44,75	24,24	184,79	1095,8

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	200/5	4,67	7,31	28,71	193,27
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			5,75	7,73	49,26	275,77

Pietūs 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	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			31,18	12,04	79,2	526
Iš viso (dienos davinio):			36,93	19,77	128,46	801,77

Papildomas maitinimas (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):			40,43	24,49	172,1	1035,77

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelk.



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			5,53	6,87	46,83	257,09

Pietūs 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	120	28,91	9,87	6,01	194,59
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	70	0,82	2,68	3,48	36,86
Pomidoras	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			35,77	18,56	68,29	528,06
Iš viso (dienos davinio):			41,3	25,43	115,12	785,15

Papildomas maitinimas (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):			47,55	35,03	171,22	1124,15

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



Abelė.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.5	200/5	5,97	6,5	33,28	205,53
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,05	6,92	53,83	288,03

Pietūs 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	200	15,67	8,65	42,7	306,29
	II. Var.	200	25,86	14,18	42,5	308,01
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
Iš viso:			19,08	11,22	77,8	476,41
Iš viso(II var.):			29,27	16,75	77,6	478,13
Iš viso (dienos davinio):			26,13	18,14	131,63	764,44
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			36,32	23,67	131,43	766,16

Papildomas maitinimas (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):			36,33	21,14	245,73	1276,44
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			46,52	26,67	245,53	1278,16

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	6,07	8,93	29,71	205,38
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			7,51	9,49	57,11	315,38

Pietūs 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	90	18,84	10,43	5,06	177,09
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
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				
Iš viso:			29,23	15,85	75,37	530,61
Iš viso (dienos davinio):			36,74	25,34	132,48	845,99

Papildomas maitinimas (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):			48,62	28,82	262,98	1431,79

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.

