

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-80

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.9   | 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.

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



*Abelė.*



1 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai val.**

| Patiekalo pavadinimas                            | Rp. Nr. | Išėiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>5,2</b>                  | <b>6,38</b> | <b>50,47</b>       | <b>271,28</b>        |

**Pietūs 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                |
| Šviesi duona                                                    | X.10    | 30     | 1,59                         | 0,24         | 16,23              | 69,3                  |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                 |         |        | <b>34,39</b>                 | <b>12,76</b> | <b>93,67</b>       | <b>601,42</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                |         |        | <b>39,59</b>                 | <b>19,14</b> | <b>144,14</b>      | <b>872,7</b>          |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>3,5</b>                  | <b>4,72</b>  | <b>43,64</b>       | <b>234</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>43,09</b>                | <b>23,86</b> | <b>187,78</b>      | <b>1106,7</b>        |

\*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.



*Abella.*



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 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):    |         |        | 43,01                       | 35,6        | 179,33             | 1163,74              |

\*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  
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    |                             |              |                    |                      |
| <b>Iš viso:</b>                |         |        | <b>14,07</b>                | <b>14,69</b> | <b>26,93</b>       | <b>288,84</b>        |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                         |         |        | <b>42,11</b>                 | <b>14,51</b> | <b>73,06</b>       | <b>567,11</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                        |         |        | <b>56,18</b>                 | <b>29,2</b>  | <b>99,99</b>       | <b>855,95</b>         |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>10,2</b>                 | <b>3</b>    | <b>114,1</b>       | <b>512</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>66,38</b>                | <b>32,2</b> | <b>214,09</b>      | <b>1367,95</b>       |

\*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.



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    |                             |             |                    |                      |
| <b>Iš viso:</b>                                                              |         |        | <b>5,43</b>                 | <b>7,29</b> | <b>53,59</b>       | <b>285,17</b>        |

**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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                            |         |        | <b>27,06</b>                 | <b>16,52</b> | <b>66,23</b>       | <b>498,2</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                           |         |        | <b>32,49</b>                 | <b>23,81</b> | <b>119,82</b>      | <b>783,37</b>         |

\*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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>11,88</b>                | <b>3,48</b>  | <b>130,5</b>       | <b>585,8</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>44,37</b>                | <b>27,29</b> | <b>250,32</b>      | <b>1369,17</b>       |

\*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.



2 savaitė  
Pirmadienis

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               |
| 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. | 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     | 1,66                         | 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, | 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):          |         |        | 42,06                       | 28,78       | 184,01             | 1135,04              |

\*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.



*Abella.*





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 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                  |         |        | <b>7,15</b>                 | <b>9,35</b> | <b>50,26</b>       | <b>287,88</b>        |

**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 | 17,34                        | 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    |                              |              |                    |                       |
| <b>Iš viso:</b>                                        |         |        | <b>22,97</b>                 | <b>13,67</b> | <b>84,92</b>       | <b>548,7</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                       |         |        | <b>30,12</b>                 | <b>23,02</b> | <b>135,18</b>      | <b>836,58</b>         |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>3,5</b>                  | <b>4,72</b>  | <b>43,64</b>       | <b>234</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>33,62</b>                | <b>27,74</b> | <b>178,82</b>      | <b>1070,58</b>       |

\*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  
Trečiadienis

**Pusryčiai val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                          | Rp. Nr. | Išeiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                |         |        | <b>5,89</b>                 | <b>7,01</b> | <b>53,68</b>       | <b>284,59</b>        |

**Pietūs val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                                                                       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė* vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
|                                                                                                             |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                       |
| Trinta daržovių (šv. Kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba 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                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                             |         |        | <b>34,17</b>                 | <b>11,25</b> | <b>83,54</b>       | <b>577,68</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                                            |         |        | <b>40,06</b>                 | <b>18,26</b> | <b>137,22</b>      | <b>862,27</b>         |

**Papildomas maitinimas (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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>6,25</b>                 | <b>9,6</b>   | <b>56,1</b>        | <b>339</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>46,31</b>                | <b>27,86</b> | <b>193,32</b>      | <b>1201,27</b>       |

\*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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti kiaušiniai               | XII.8   | 60     | 7,38                        | 10,01       | 0,42               | 120,72               |
| Šv. Agurkas                    | XVI.1   | 30     | 0,24                        | 0,06        | 0,69               | 3,3                  |
| Pomidorai                      | XVI.3   | 30     | 0,3                         | 0,06        | 1,23               | 5,1                  |
| Šviesi duona                   | X.10    | 30     | 1,59                        | 0,24        | 16,23              | 69,3                 |
| 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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|                                                      |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)        | I.19    | 150    | 1,24                         | 5,38        | 10,69              | 96,26                 |
| Šviesi duona                                         | X.10    | 30     | 1,59                         | 0,24        | 16,23              | 69,3                  |
| Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis) | III.40  | 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, | 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):          |         |        | 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.



2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai val.**

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išeiga | 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    |                             |             |                    |                      |
| <b>Iš viso:</b>                                                     |         |        | <b>7,41</b>                 | <b>7,06</b> | <b>60,68</b>       | <b>315,53</b>        |

**Pietūs val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Rp. Nr. | Išeiga | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                         |         |        | <b>26,75</b>                 | <b>16,53</b> | <b>67,17</b>       | <b>494,23</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                        |         |        | <b>34,16</b>                 | <b>23,59</b> | <b>127,85</b>      | <b>809,76</b>         |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>11,88</b>                | <b>3,48</b>  | <b>130,5</b>       | <b>585,8</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>46,04</b>                | <b>27,07</b> | <b>258,35</b>      | <b>1395,56</b>       |

\*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 vidurki.



*Abelle.*



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.



*Abella.*



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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                                     |         |        | <b>5,75</b>                 | <b>7,73</b> | <b>49,26</b>       | <b>275,77</b>        |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                     |         |        | <b>31,18</b>                 | <b>12,04</b> | <b>79,2</b>        | <b>526</b>            |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                                    |         |        | <b>36,93</b>                 | <b>19,77</b> | <b>128,46</b>      | <b>801,77</b>         |

**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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>3,5</b>                  | <b>4,72</b>  | <b>43,64</b>       | <b>234</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>40,43</b>                | <b>24,49</b> | <b>172,1</b>       | <b>1035,77</b>       |

\*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. | Išeiga | 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                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                |         |        | <b>5,53</b>                 | <b>6,87</b> | <b>46,83</b>       | <b>257,09</b>        |

**Pietūs val.\***

| Patiekalo pavadinimas                                           | Rp. Nr. | Išeiga | 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  | 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    |                              |              |                    |                       |
| Sezoniniai vaisiai*                                             | X.8     | 80     | 0,57                         | 0,22         | 10,96              | 44                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                 |         |        | <b>35,89</b>                 | <b>18,58</b> | <b>68,79</b>       | <b>531,1</b>          |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                |         |        | <b>41,42</b>                 | <b>25,45</b> | <b>115,62</b>      | <b>788,19</b>         |

**Papildomas maitinimas (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                  |
| <b>Iš viso:</b>                  |         |        | <b>6,25</b>                 | <b>9,6</b>   | <b>56,1</b>        | <b>339</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b> |         |        | <b>47,67</b>                | <b>35,05</b> | <b>171,72</b>      | <b>1127,19</b>       |

\*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.*



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai val.**

| Patiekalo pavadinimas                                               | Rp. Nr. | Išeiga | 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                 |
| <b>Iš viso:</b>                                                     |         |        | <b>7,05</b>                 | <b>6,92</b> | <b>53,83</b>       | <b>288,03</b>        |

**Pietūs 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   | 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                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                                   |          |        | <b>19,08</b>                 | <b>11,22</b> | <b>77,8</b>        | <b>476,41</b>         |
| <b>Iš viso(II var.):</b>                                                          |          |        | <b>29,27</b>                 | <b>16,75</b> | <b>77,6</b>        | <b>478,13</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                                                  |          |        | <b>26,13</b>                 | <b>18,14</b> | <b>131,63</b>      | <b>764,44</b>         |
| <b>Iš viso (dienos davinio)(II var.):</b>                                         |          |        | <b>36,32</b>                 | <b>23,67</b> | <b>131,43</b>      | <b>766,16</b>         |

**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     | 100    | 8,4                         | 2,4          | 82                 | 369                  |
| Sezoniniai vaisiai*                       | X.8     | 80-400 | 1,8                         | 0,6          | 32,1               | 143                  |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |        | <b>10,2</b>                 | <b>3</b>     | <b>114,1</b>       | <b>512</b>           |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>          |         |        | <b>36,33</b>                | <b>21,14</b> | <b>245,73</b>      | <b>1276,44</b>       |
| <b>Iš viso (dienos davinio)(II var.):</b> |         |        | <b>46,52</b>                | <b>26,67</b> | <b>245,53</b>      | <b>1278,16</b>       |

\*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  
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  | 60     | 1,35                         | 2,1         | 8,22               | 49,7                  |
| 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                           | 15,36       | 74,01              | 520,87                |
| Iš viso (dienos davinio):                               |         |        | 36,51                        | 24,85       | 131,12             | 836,25                |

**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     | 40     | 8,4                         | 11,2        | 0,8                | 138                  |
| Iš viso:                  |         |        | 18,48                       | 14,08       | 99,2               | 580,8                |
| Iš viso (dienos davinio): |         |        | 54,99                       | 38,93       | 230,32             | 1417,05              |

\*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*



