

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)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 17:30 val.

PATVIRTINTA

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

PATVIRTINTA

Kretingos mokykla–darželis „Žibutė“ direktoriaus

2026 m. *kovo 31* d. įsakymu Nr. *VI-30*

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			8,27	9,48	56,8	341,26

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	3,32	2,17	12,15	76,78
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	90	19,55	12,56	4,78	235,74
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			30,25	15,66	81,66	609,16
Iš viso (dienos davinio):			38,52	25,14	138,46	950,42

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Antradienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi	II.15	200/0.8/8/4	7,85	13,51	41,43	316,73
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	XIII.2	10./3/7	2,64	4,68	5,7	69,37
Iš viso:			10,49	18,19	47,13	386,1

Pietūs 1-2 klasēms 11:30 val., 3-4 klasēms 12:45 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	1,77	2,86	12,88	83,46
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	3,03	4,49	45,16
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
Iš viso:			36,85	18,37	78,85	612,09
Iš viso (dienos davinio):			47,34	36,56	125,98	998,19

*Sezoninius vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Rhelle.



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			8,21	10,77	48,89	317,34

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.6	150	2,59	2,19	13,97	79,33
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	95	21,98	10,5	6,33	199,69
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	XVI.29	75	1,64	5,22	10,91	89,84
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			31,01	18,69	73,97	548,97
Iš viso (dienos davinio):			39,22	29,46	122,86	866,31

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.7	100	12,04	14,35	9,19	212,84
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidoras	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			14,07	14,69	26,93	288,84

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,11	2,12	7,3	47,93
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	140	34,26	11,64	3,56	255,94
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	80	2,64	2,11	22,95	124,78
Šv. Agurkas	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidoras	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			42,3	16,91	73,31	590,55
Iš viso (dienos davinio):			56,37	31,6	100,24	879,39

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	200	8,8	3,8	38,88	221,67
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			12,29	13,37	50,74	367,59

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	70	2,45	3,27	6,26	63,38
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			31,33	22,92	66,7	573,81
Iš viso (dienos davinio):			43,62	36,29	117,44	941,4

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



1 savaitė

Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai i, 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):			40,32	25,74	192,56	1183,42

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė.



1 savaitė
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai i, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			3,5	4,72	43,64	234
Iš viso (dienos davinio):			50,84	41,28	169,62	1232,19

*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

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai i, 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):			45,47	39,06	178,96	1205,31



Abelė.



1 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai i, 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):			66,57	34,6	214,34	1391,39



1 savaitė

Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, 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):			55,5	39,77	247,94	1527,2

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abelė



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			8,79	11	59,85	361,34

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojojantis)	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 (tausojojantis)	V.3	120	23,87	13,7	7,19	245,43
Bulvių košė (tausojojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	100	1,45	3,4	1,48	52,03
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			34,26	23,09	71,49	615
Iš viso (dienos davinio):			43,05	34,09	131,34	976,34

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojojantis)	II.1	200	9,37	6,47	35,2	227,7
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,5	13,53	55,82	370,12

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojojantis)	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 (tausojojantis)	III.5	50/150	17,36	13,24	33,45	336,59
Pomidorai	XVI.3	70	0,7	0,14	2,87	11,9
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Kefyras 2.5 %	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			27,58	19,7	82,71	622,6
Iš viso (dienos davinio):			38,08	33,23	138,53	992,72

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			8,27	9,9	56,8	341,26

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	80	0,57	0,22	10,96	44
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			37,86	16,65	74,35	608,18
Iš viso (dienos davinio):			46,13	26,55	131,15	949,44

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	XII.8	60	7,38	10,01	0,42	120,72
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			12,95	13,3	30,36	284,42

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.19	150	1,24	5,38	10,69	96,26
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 česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
Iš viso:			33,9	17,88	74,02	588,52
Iš viso (dienos davinio):			46,85	31,18	104,38	872,94

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			8,91	10,03	52,36	320,02

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,11	2,12	7,3	47,93
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos 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:			26,93	20,11	64,93	517,07
Iš viso (dienos davinio):			35,84	30,14	117,29	837,09

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



2 savaitė
Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			1,8	0,6	54,1	233
Iš viso (dienos davinio):			44,85	34,69	185,44	1209,34

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



2 savaitė
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	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):			41,58	37,95	182,17	1226,72



Abella.



2 savaitė

Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė sluoksniuotos tešlos	X.14	50	4,45	9	24	196
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			6,25	9,6	56,1	339
Iš viso (dienos davinio):			52,38	36,15	187,25	1288,44



Abelė.



2 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	100	8,4	2,4	82	369
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			10,2	3	114,1	512
Iš viso (dienos davinio):			57,05	34,18	218,48	1384,94

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



R. Šelk.



2 savaitė
Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			11,88	3,48	130,5	585,8
Iš viso (dienos davinio):			47,72	33,62	247,79	1422,89

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



Abella.



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	200	8,8	3,8	38,88	221,67
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			9,93	10,86	59,5	364,09

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.9	150	3,13	2,33	14,18	84,63
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	140	29,63	12,2	5,58	247,62
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			37,98	18,23	68,1	575,7
Iš viso (dienos davinio):			47,91	29,09	127,6	939,79

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			8,43	10,86	53	333,84

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

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

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			11,39	15,08	36,65	327,76

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.35	150	1,4	5,38	10,94	92,27
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	120	29,07	11,93	6,22	214,68
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	3,03	4,49	45,16
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			35,76	23,72	62,95	553,97
Iš viso (dienos davinio):			47,15	38,8	99,6	881,73

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			9,13	10,12	56,47	336,52

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,74	2,13	14,57	81,46
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5 (arba II var.)	200	15,67 (25,86)	8,65 (14,18)	42,7 (42,50)	306,29 (308,01)
Grietinė (30%)	IV.5	15	0,36	4,5	0,46	43,95
Kefyras (2.5%)	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	110	1,1	0,22	9,57	44,66
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			24,54 (34,73)	19,47 (25)	85,61 (85,41)	610,36 (612,08)
Iš viso (dienos davinio):			33,67 (43,86)	29,59 (35,12)	142,08 (141,88)	946,88 (948,6)

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II.1	200	9,37	6,47	35,2	227,7
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			12,85	16,36	43,31	364,56

Pietūs 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	18,91	11,23	5,13	183,7
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	70	1,58	2,59	9,58	59,44
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			29,41	19,43	73,13	553,45
Iš viso (dienos davinio):			42,26	35,79	116,44	918,01

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			1,8	0,6	54,1	233
Iš viso (dienos davinio):			49,71	29,69	181,7	1172,79

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



R. Šelkė



3 savaitė
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			3,5	4,72	43,64	234
Iš viso (dienos davinio):			46,95	33,08	169,39	1135,34

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



3 savaitė
Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė sluoksniuotos tešlos	X.14	50	4,45	9	24	196
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			6,25	9,6	56,1	339
Iš viso (dienos davinio):			53,4	48,4	155,7	1220,73



Abelk.



3 savaitė
Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	40	8,4	11,2	0,8	138
Iš viso:			18,48	14,08	99,2	580,8
Iš viso (dienos davinio):			60,74	49,87	215,64	1498,81



Abelė.



3 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	100	8,4	2,4	82	369
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			10,2	3	114,1	512
Iš viso (dienos davinio):			43,87	32,59	256,18	1458,88
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			54,06	38,12	255,98	1460,6

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

