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 glitimui, pieno baltymui)

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

*Valgiaraštis pasirašytas el. parašu DVS sistemoje

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V- 99
PATVIRTINTA
Kretingos mokykla–darželis „Žibutė“ direktoriaus
2026 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V1-89

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 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
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	90	18,97	12,32	6,94	240,28
Virti grikiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
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:			**29,05**	**19,74**	**70,5**	**585,14**
Iš viso (dienos davinio):			**29,05**	**19,74**	**70,5**	**585,14**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams 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	
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):			**30,85**	**20,34**	**124,6**	**818,14**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

1 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.1	150	5,94	1,67	18,67	105,38
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su morkomis (tausojantis)	III.37	89/32	22,34	7,04	4,84	176,85
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	3,03	4,49	45,16
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			**32,8**	**12,52**	**77,44**	**532,12**
Iš viso (dienos davinio):			**32,8**	**12,52**	**77,44**	**532,12**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**3,5**	**4,72**	**43,64**	**234**
Iš viso (dienos davinio):			**36,3**	**17,24**	**121,08**	**766,12**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.6	150	2,59	2,19	13,97	79,33
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	95	21,15	9,71	7,16	197,19
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	XVI.29	75	1,48	5,2	9,8	84,66
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			**27,86**	**17,52**	**60,68**	**486,89**
Iš viso (dienos davinio):			**27,86**	**17,52**	**60,68**	**486,89**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, 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):			**29,66**	**18,12**	**114,78**	**719,89**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBURĖLIS"

1 savaitė
Ketvirtadienis

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
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	140	33,86	9,21	1,83	225,6
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:			**39,59**	**14,06**	**55,83**	**494,81**
Iš viso (dienos davinio):			**39,59**	**14,06**	**55,83**	**494,81**

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):			**49,79**	**17,06**	**169,93**	**1006,81**

*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

Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	0,83	5,1	7,15	76,43
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	17,54	9,42	10,24	180,78
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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			**24,48**	**18,63**	**73,41**	**527**
Iš viso (dienos davinio):			**24,48**	**18,63**	**73,41**	**527**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**11,88**	**3,48**	**130,5**	**585,8**
Iš viso (dienos davinio):			**36,36**	**22,11**	**203,91**	**1112,8**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Pirmadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	3,78	2,29	13,64	86,18
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:			**31,84**	**19,89**	**58,05**	**533,37**
Iš viso (dienos davinio):			**31,84**	**19,89**	**58,05**	**533,37**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	**Rp, Nr,**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**1,8**	**0,6**	**54,1**	**233**
Iš viso (dienos davinio):			**33,64**	**20,49**	**112,15**	**766,37**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,42	2,11	11,46	66,01
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovas (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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**22,1**	**13,71**	**82,39**	**534,4**
Iš viso (dienos davinio):			**22,1**	**13,71**	**82,39**	**534,4**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**3,5**	**4,72**	**43,64**	**234**
Iš viso (dienos davinio):			**25,6**	**18,43**	**126,03**	**768,4**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė
Trečiadienis

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
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.43	100	24,08	4,45	7,73	196,02
Virti grikiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	3,03	4,49	45,16
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**33,01**	**11,43**	**68,73**	**519,83**
Iš viso (dienos davinio):			**33,01**	**11,43**	**68,73**	**519,83**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**1,8**	**0,6**	**54,1**	**233**
Iš viso (dienos davinio):			**34,81**	**12,03**	**122,83**	**752,83**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė
Ketvirtadienis

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
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	90	23,58	8,09	7,17	194,26
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:			**28,3**	**17,61**	**59,71**	**495,61**
Iš viso (dienos davinio):			**28,3**	**17,61**	**59,71**	**495,61**

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):			**38,5**	**20,61**	**173,81**	**1007,61**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

2 savaitė
Penktadienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	150	1,11	2,12	7,3	47,93
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	17,54	9,42	10,24	180,78
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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			**24,8**	**15,65**	**73,93**	**500,12**
Iš viso (dienos davinio):			**24,8**	**15,65**	**73,93**	**500,12**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	**Rp, Nr,**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavan deniai, 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):			**36,68**	**19,13**	**204,43**	**1085,92**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS "ŽIBURĖLIS"

3 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 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
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	140	29,21	9,92	3,68	217,88
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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			**36,75**	**16,26**	**73,61**	**558,72**
Iš viso (dienos davinio):			**36,75**	**16,26**	**73,61**	**558,72**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**1,8**	**0,6**	**54,1**	**233**
Iš viso (dienos davinio):			**38,55**	**16,86**	**127,71**	**791,72**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS "ŽIBURIUKAS"

3 savaitė
Antradienis

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Troškintas jautienos mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)	III.24	90	21,17	8,63	6,88	188,33
Virti grikiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			**30,27**	**12,87**	**79,9**	**534,09**
Iš viso (dienos davinio):			**30,27**	**12,87**	**79,9**	**534,09**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių batonėlis	X.20	20	1,7	4,12	11,54	91
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**3,5**	**4,72**	**43,64**	**234**
Iš viso (dienos davinio):			**33,77**	**17,59**	**123,54**	**768,09**

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



3 savaitė
Trečiadienis

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
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	120	28,27	9,77	1,57	173,89
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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			**34,89**	**18,72**	**71,41**	**534,6**
Iš viso (dienos davinio):			**34,89**	**18,72**	**71,41**	**534,6**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sultys	V.17	200	0	0	22	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**1,8**	**0,6**	**54,1**	**233**
Iš viso (dienos davinio):			**36,69**	**19,32**	**125,51**	**767,6**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė
Ketvirtadienis

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	1,71	2,29	8,82	56,06
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5	200	15,67	8,65	42,7	306,29
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	110	1,1	0,22	9,57	44,66
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**19,56**	**11,58**	**81,64**	**489,51**
Iš viso (dienos davinio):			**19,56**	**11,58**	**81,64**	**489,51**

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):			**29,76**	**14,58**	**195,74**	**1001,51**

*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.

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS "ŽIBURĖLIS"

3 savaitė
Penktadienis

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
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	90	17,54	9,42	10,24	180,78
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	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**26,62**	**14,31**	**72,55**	**493,76**
Iš viso (dienos davinio):			**26,62**	**14,31**	**72,55**	**493,76**

Papildomas maitinimas (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai	X.1	120	10,08	2,88	98,4	442,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			**11,88**	**3,48**	**130,5**	**585,8**
Iš viso (dienos davinio):			**38,5**	**17,79**	**203,05**	**1079,56**

*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.