Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 2 priedas

Kretingos mokykla-darželis „Žibutė“,
Mėguvos g. 16, Kretinga

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(alergija varškei, žemės riešutams)

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

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugsėjo 07 d. įsakymu Nr. V-78
PATVIRTINTA
Kretingos mokykla–darželis „Žibutė“ direktoriaus
2026 m. rugsėjo 07 d. įsakymu Nr. V1-63

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0.42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**8,27**	**9,48**	**56,8**	**341,26**

Pietūs 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (Svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	3,32	2,17	12,15	76,78
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	75	16,26	10,1	3,75	194,57
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,1	0,38	9,45	51,08
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**26,05**	**12,92**	**68,11**	**517,38**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	140	8,69	14,79	46,37	353,66
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
Iš viso:			**8,9**	**14,91**	**51,67**	**374,71**
Iš viso (dienos davinio):			**43,22**	**37,31**	**176,58**	**1233,35**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:25-09:15 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	00/0.8/8/	7,85	13,51	41,43	316,73
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	XIII.2	10./3/7	2,64	4,68	5,7	69,37
Iš viso:			**10,49**	**18,19**	**47,13**	**386,1**

Pietūs 12:00-13:00 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	78/28	19,56	6,51	4,31	158,26
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	3,03	4,49	45,16
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			**30,78**	**14,64**	**73,02**	**527,56**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blyneliai su cukinijomis	IX.2	160	12,16	13,17	52,08	372,56
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**13,11**	**13,68**	**52,99**	**384,56**
Iš viso (dienos davinio):			**54,38**	**46,51**	**173,14**	**1298,22**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 12:00-13:00 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	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	85	18,97	9,2	4,87	172,89
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	XVI.29	75	1,64	5,22	10,91	89,84
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**26,98**	**17,05**	**59,78**	**478,17**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

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

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

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

Pietūs 12:00-13:00 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
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	100	20,6	9,26	5,62	185,75
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	80	2,64	2,11	22,95	124,78
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidoras	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**26,65**	**13,89**	**51,36**	**430,56**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	200	4,43	7,16	32,21	208,66
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (augalinis)	IV.13	60	0,74	5,78	5,55	68,06
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**6,25**	**13,36**	**58,31**	**359,22**
Iš viso (dienos davinio):			**46,97**	**41,94**	**136,6**	**1078,62**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronai (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	70	2,45	3,27	6,26	63,38
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	**24,63**	**18,04**	**73,03**	**525,8**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti su bananais	IX.2	130	6,64	9,38	41,66	276,98
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
		Iš viso:	**6,85**	**9,5**	**46,96**	**298,03**
		Iš viso (dienos davinio):	**43,77**	**40,91**	**170,73**	**1191,42**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

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

Pietūs 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	3,78	2,29	13,64	86,18
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	100	19,89	11,84	5,99	208,2
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	90	1,3	3,37	1,33	49,67
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**28,6**	**20,66**	**47,82**	**492,91**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	V.11	120	8,96	10,32	30,65	227,54
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			**13,37**	**16,04**	**36,35**	**317,59**
Iš viso (dienos davinio):			**50,76**	**47,7**	**144,02**	**1171,84**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:25-09:15 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
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 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,42	2,11	11,46	66,01
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovas (tausojantis)	III.5	50/150	17,36	13,24	33,45	336,59
Pomidorai	XVI.3	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Marinuoti agurkai	XVI.30	40	1,12		0,52	6,4
Kefyras 2.5 %	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
Iš viso:			**25,49**	**18,21**	**69,02**	**548,5**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.1	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Bandelė su aguonomis	X.19	50	5	6	29	194
Iš viso:			**11,33**	**13,6**	**52,44**	**381,83**
Iš viso (dienos davinio):			**47,32**	**45,34**	**177,28**	**1300,45**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 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 12:00-13:00 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	80	20,55	4,5	5,25	164,11
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,94	2,7	3,98	39,9
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
		Iš viso:	**28,61**	**9,76**	**60,83**	**455,51**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	200	4,43	7,16	32,21	208,66
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	IV.16	20	0,32	11,55	0,43	107,03
Kefyras 2.5%	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
		Iš viso:	**8,15**	**21,21**	**37,54**	**375,69**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,03**	**40,87**	**155,17**	**1172,46**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * Kretingos rajono savivaldybės * Visuomenės sveikatos biuras * KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 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
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			**12,95**	**13,3**	**30,36**	**284,42**

Pietūs 12:00-13:00 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	75	19,21	7,15	3,99	157,69
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,1	0,38	9,45	51,08
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			**25,62**	**13,56**	**71,62**	**505,94**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	140	8,69	14,79	46,37	353,66
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**9,64**	**15,3**	**47,28**	**365,66**
Iš viso (dienos davinio):			**48,21**	**42,16**	**149,26**	**1156,02**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**8,91**	**10,03**	**52,36**	**320,02**

Pietūs 12:00-13:00 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	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	80	2,79	3,73	6,79	72,74
Šv. Agurkas	XVI.1	60	0,48	0,12	1,38	6,6
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**23,49**	**18,04**	**48,79**	**428,37**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti su bananais	IX.2	130	6,64	9,38	41,66	276,98
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**6,85**	**9,5**	**46,96**	**298,03**
Iš viso (dienos davinio):			**39,25**	**37,57**	**148,11**	**1046,42**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

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

Pietūs 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.9	150	3,13	2,33	14,18	84,63
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	120	21,09	9,92	10,11	203,8
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%)	XVI.26	90	1,1	0,38	9,45	51,08
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**28,68**	**15,73**	**62,85**	**492,27**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	XII.4	80	9,84	9,36	0,56	125,6
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
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**13,05**	**10,14**	**39,26**	**285,8**
Iš viso (dienos davinio):			**51,66**	**36,73**	**161,61**	**1142,16**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

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

Pietūs 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,36	2,1	8,45	54,66
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškintas jautienos mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)	III.24	75	18,38	6,96	3,73	151,53
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Švieži agurkai	XVI.1	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**26,1**	**9,55**	**55,25**	**408,44**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	140	8,69	14,79	46,37	353,66
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**9,64**	**15,3**	**47,28**	**365,66**
Iš viso (dienos davinio):			**44,17**	**35,71**	**155,53**	**1107,94**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos mokykla-darželis „Žiburėlis"

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 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				
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			**11,39**	**15,08**	**36,65**	**327,76**

Pietūs 12:00-13:00 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	100	17,1	11,6	5,62	192,42
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,94	2,7	3,98	39,9
Pomidoras	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**23,62**	**22,87**	**55,13**	**501,16**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su bananais	IX.4	110	7,25	11,68	43,18	306,82
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			**8,18**	**12,08**	**62,18**	**382,87**
Iš viso (dienos davinio):			**43,19**	**50,03**	**153,96**	**1211,79**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	**9,13**	**10,12**	**56,47**	**336,52**
Pietūs 12:00-13:00 val.*						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g***			**Energinė* vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,74	2,13	14,57	81,46
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5	180	14,16	6,98	38,75	269,66
Grietinė (30%)	IV.5	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Kefyras 2.5 %	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	110	1,1	0,22	9,57	44,66
		Iš viso:	**22,46**	**17,58**	**70,71**	**448,73**
Vakarienė 15:45-16:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	**Rp. Nr.**	**Išeiga**	**Patiekalo maistinė vertė, g**			**Energinė vertė, kcal**
			baltymai, g	**riebalai, g**	**angliavandeniai, g**	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.1	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Bandelė su aguonomis	X.19	50	5	6	29	194
		Iš viso:	**11,33**	**13,6**	**52,44**	**381,83**
		Iš viso (dienos davinio):	**43,92**	**41,3**	**179,62**	**1167,08**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * Kretingos rajono savivaldybės * Visuomenės sveikatos biuras * KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 08:25-09:15 val.

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

Pietūs 12:00-13:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.33	150	4,15	2,29	17,96	108,75
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,35	2,1	8,22	49,7
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**25,45**	**16,46**	**59,89**	**464,35**

Vakarienė 15:45-16:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	II.14	200	5,96	9,41	39,2	263,51
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/.7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**7,21**	**9,93**	**64,7**	**365,66**
Iš viso (dienos davinio):			**45,51**	**42,75**	**167,9**	**1194,57**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

Sudarė dietistė
V. Viskontienė

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"