Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščio 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 kiaušiniams)

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

*Valgiaraštis pasirašytas el. parašu DVS sistemoje

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro laikinai atliekanti direktorės funkcijas
2026 m. rugsėjo 24 d. įsakymu Nr. V-93
PATVIRTINTA
Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“ direktoriaus
2026 m. rugsėjo 25 d. įsakymu Nr. V1-84

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 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**	**9,9**	**56,8**	**341,26**

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
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	75	15,83	9,65	8,63	208,57
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:			**25,62**	**12,47**	**72,99**	**531,38**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Varškės (9%) ir bulvių kukuliai (tausojantis)	VIII.6	150	9,64	7,09	21,39	185,95
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	IV.16	20	0,32	11,55	0,43	107,03
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**8.15 (14.02)**	**21.21 (21.74)**	**37.54 (26.76)**	**375.69 (361.18)**
Iš viso (dienos davinio):			**42.72 (48.59)**	**46.38 (46.91)**	**153.43 (142.65)**	**1203.08 (1188.57)**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu
**Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi	II.15	200/0.8/8/4	7,85	13,51	41,43	316,73
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.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 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
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 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	10,27	9,41	60,29	363,21
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**11,22**	**9,92**	**61,2**	**375,21**
Iš viso (dienos davinio):			**52,49**	**42,75**	**181,35**	**1288,87**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

****Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų**

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
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 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,42	2,11	11,46	66,01
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	85	18,16	8,42	10,65	185,19
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:			**25**	**16,19**	**63,05**	**477,15**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
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):			**44,54**	**40,56**	**164,38**	**1176,32**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**8,62**	**9,92**	**46,88**	**298,02**

Pietūs val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
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 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
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
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**5,83**	**19,13**	**53,19**	**398,19**
Iš viso (dienos davinio):			**41,1**	**42,94**	**151,43**	**1126,77**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 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 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	15,11	8,37	9,16	159,7
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	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**23,99**	**17,44**	**77,98**	**537,16**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai,	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VII.3	150	19,08	8,84	43,38	329,19
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**19,29**	**8,96**	**48,68**	**350,24**
Iš viso (dienos davinio):			**55,57**	**39,77**	**177,4**	**1254,99**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (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 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (svogūnai, morkos) su makaronais (augalinis) (tausojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	100	19,4	11,38	7,63	208,44
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:			**26,08**	**20,13**	**48,03**	**482,49**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) kukuliai (tausojantis)	VII.7	120	12,92	6,62	25,82	212,87
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:			**17,33**	**12,34**	**31,52**	**302,92**
Iš viso (dienos davinio):			**52,2**	**43,47**	**139,4**	**1146,75**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (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 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 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 MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

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 (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 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	19,68	3,7	11,86	179,22
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:			**27,74**	**8,96**	**67,44**	**470,62**

Vakarienė 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):			**44,16**	**40,07**	**161,78**	**1187,57**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 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	6,69	3,11	36,09	199,11
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:			**10,18**	**12,68**	**47,95**	**345,03**

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	75	18,78	6,75	9,8	175,01
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:			**25,19**	**13,16**	**77,43**	**523,26**

Vakarienė 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	7,27	4,21	56,26	287,44
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**8,22**	**4,72**	**57,17**	**299,44**
Iš viso (dienos davinio):			**43,59**	**30,56**	**182,55**	**1167,73**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

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 (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 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	15,11	8,37	9,16	159,7
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	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**22,61**	**17,38**	**53,05**	**436,43**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	VII.10	150	19,58	12,43	19,59	271,07
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**19,79**	**12,55**	**24,89**	**292,12**
Iš viso (dienos davinio):			**51,31**	**39,96**	**130,3**	**1048,57**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 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 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	100	17,46	8,37	6,15	165,92
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:			**25,05**	**14,18**	**58,89**	**454,39**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas (tausojantis)	VII.16	150	19,77	14,76	23,46	308,98
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**19,98**	**14,88**	**28,76**	**330,03**
Iš viso (dienos davinio):			**54,96**	**39,92**	**147,15**	**1148,51**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 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 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	17,95	4,58	7,87	144,35
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				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**26,24**	**7,39**	**70,35**	**445,26**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VII.3	150	19,08	8,84	43,38	329,19
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**20,03**	**9,35**	**44,29**	**341,19**
Iš viso (dienos davinio):			**54,7**	**27,6**	**167,64**	**1120,29**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

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 (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 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 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	6,08	10,57	43,11	291,89
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	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			**7,15**	**11,02**	**64,85**	**378,94**
Iš viso (dienos davinio):			**42,16**	**48,97**	**156,63**	**1207,86**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

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 (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 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
	II var.	180	22,12	8,48	46,81	287,13
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**	**529,73**
Iš viso (II var.):			**30,42**	**19,08**	**78,77**	**547,2**

Vakarienė 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):			**42,92**	**41,3**	**179,62**	**1248,08**
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			**50,88**	**42,8**	**187,68**	**1265,55**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

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 (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 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	15,11	8,37	9,16	159,7
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:			**24,81**	**15,86**	**64,84**	**475,71**

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojantis)	VII.11	150	14,69	11,1	17,38	228,63
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:			**15,94**	**11,62**	**42,88**	**330,78**
Iš viso (dienos davinio):			**53,6**	**43,84**	**151,03**	**1171,05**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“