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 žuviai, riešutams, neapdorotai morkai) su papildomu

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 21 d. įsakymu Nr. V-103
PATVIRTINTA
Kretingos mokykla–darželis „Žibutė“ direktoriaus
2026 m. spalio 22 d. įsakymu Nr. V1-93

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 | 10,05 | 3,75 | 194,57 |
| Virti makaronai (tausojantis) | XIV.9 | 80 | 3,78 | 0,03 | 26,53 | 125,65 |
| Švieži agurkai (augalinis) | XVI.1 | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,38 | 6,6 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **25,43** | **12,61** | **60,04** | **472,9** |

**Vakarienė 15:45-16:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės (9%) ir bulvių kukuliai (tausojantis) | VIII.6 | 150 | 10,3 | 7,69 | 21,43 | 194,15 |
| Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas | IV.16 | 20 | 0,32 | 11,55 | 0,43 | 107,03 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | V.7 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **10,62** | **19,24** | **21,86** | **301,18** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **44,32** | **41,33** | **138,7** | **1115,34** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė

Pirmadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (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):** | | | **46,3** | **41,99** | **190,07** | **1342,16** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



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 | 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 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.3 | 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 MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 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):** | | | **62,59** | **53,14** | **222,98** | **1586,22** |
| | | | | | | |

*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

**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 | 5,2 | 10,91 | 87,36 |
| Pomidorai | XVI.3 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | **26,98** | **17,03** | **59,78** | **475,69** |

**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** | **41,4** | **161,11** | **1174,86** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė

Trečiadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Bandelė sluoksniuotos tešlos | X.14 | 50 | 4,45 | 9 | 24 | 196 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **6,25** | **9,6** | **56,1** | **339** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,03** | **51,43** | **196,93** | **1421,43** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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



1 savaitė

Ketvirtadienis

**Pusryčiai 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 | 7,30 | 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:** | **27,13** | **17,17** | **53,14** | **466,63** |

**Vakarienė 15:45-16:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės (9%) ir kriaušių apkepas **ARBA** (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis)** | VII.17 | 180 | 21,18 | 16,98 | 19,56 | 310,37 |
| | VII.7 | 120 | 14,39 | 8,02 | 25,9 | 231,71 |
| Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas) | IV.15 | 20 | 0,95 | 0,51 | 0,91 | 12 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| | | **Iš viso:** | **22,99** | **17,82** | **36,91** | **388,37** |
| | | **Iš viso (kukuliai):** | **16,2** | **8,86** | **43,25** | **309,71** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **64,19** | **49,68** | **116,98** | **1143,84** |
| | | **Iš viso (dienos davinio)(kukuliai):** | **57,4** | **40,72** | **123,32** | **1065,18** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 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):** | | | **74,61** | **52,77** | **235,19** | **1672,34** |
| **Iš viso (dienos davinio)(varškės kukuliai):** | | | **67,82** | **43,81** | **241,53** | **1593,68** |

*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
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 (svogūnai, morkos) 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 |
| Virta kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis) | III.45 | 90 | 26,11 | 10,67 | | 201,11 |
| 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 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| | | **Iš viso:** | **34,63** | **19,6** | **61,97** | **551,07** |

**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 varškėčiai (9%) (tausojantis) | VII.3 | 150 | 20,04 | 9,74 | 35,93 | 309,15 |
| Trintas uogų padažas/uogienė | IV.12 | 25/.8 | 0,21 | 0,12 | 5,3 | 21,05 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | **20,25** | **9,86** | **41,23** | **330,2** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **67,17** | **42,83** | **153,94** | **1248,86** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 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 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **11,88** | **3,48** | **130,5** | **585,8** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **75,86** | **43,5** | **273,99** | **1757,03** |

*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

**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 alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.10 | 90 | 1,51 | 3,38 | 0,48 | 48,48 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | **28,81** | **20,67** | **46,97** | **491,72** |

**Vakarienė 15:45-16:30 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 | 14,39 | 8,02 | 25,9 | 231,71 |
| 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:** | **18,8** | **13,74** | **31,6** | **321,76** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **56,4** | **45,41** | **138,42** | **1174,82** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Pirmadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (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):** | | | **58,9** | **45,96** | **192,67** | **1400,67** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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 * KELMĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ" *

2 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):** | | | **49,19** | **50,53** | **197,64** | **1434,16** |

*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 "SAULUTĖ"

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 MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė

Trečiadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp, Nr,** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Bandelė sluoksniuotos tešlos | X.14 | 50 | 4,45 | 9 | 24 | 196 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **6,25** | **9,6** | **56,1** | **339** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,37** | **50,5** | **207,91** | **1502,31** |

*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

**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 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| | | **Iš viso:** | **14,03** | **13,72** | **50,91** | **366,92** |
| **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 | 1,23 | 5,38 | 10,79 | 96,62 |
| 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 |
| Pomidorai | XVI.3 | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,46 | 10,2 |
| Marinuoti agurkai | XVI.30 | 40 | 1,12 | | 0,52 | 6,4 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| | | **Iš viso:** | **26,23** | **13,3** | **65,25** | **471,82** |
| **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):** | **49,9** | **42,32** | **163,44** | **1204,4** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

2 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):** | | | **57,31** | **39,27** | **259,24** | **1585,48** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

2 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai 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 |
| Virta kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis) | III.45 | 90 | 26,11 | 10,67 | | 201,11 |
| 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:** | **33,61** | **19,68** | **43,89** | **477,84** |

**Vakarienė 15:45-16:30 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 | 21,42 | 14,18 | 19,69 | 294,62 |
| Trintas uogų padažas/uogienė | IV.12 | 25/.8 | 0,21 | 0,12 | 5,3 | 21,05 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | **21,63** | **14,3** | **24,99** | **315,67** |
| | | **Iš viso (dienos davinio):** | **64,15** | **44,01** | **121,24** | **1113,53** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 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 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **11,88** | **3,48** | **130,5** | **585,8** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **76,56** | **47,55** | **249,27** | **1694,41** |

*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
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 (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.9 | 150 | 3,63 | 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 |
| Kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.10 | 90 | 1,51 | 3,38 | 0,48 | 48,48 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **29,59** | **18,73** | **53,88** | **489,67** |

**Vakarienė 15:45-16:30 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 | 21,98 | 16,56 | 26,45 | 345,66 |
| Trintas uogų padažas/uogienė | IV.12 | 25/.8 | 0,21 | 0,12 | 5,3 | 21,05 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **22,19** | **16,68** | **31,75** | **366,71** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **61,71** | **46,27** | **145,13** | **1220,47** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

3 savaitė

Pirmadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (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):** | | | **68,33** | **47,26** | **208,73** | **1519,92** |

*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
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, svogūnai, morkos) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis) | I.4 | 150 | 1,36 | 2,10 | 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 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| **Iš viso:** | | | **26,67** | **9,77** | **66,21** | **452,44** |

**Vakarienė 15:45-16:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VII.3 | 150 | 20,04 | 9,74 | 35,93 | 309,15 |
| Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas) | IV.15 | 20 | 0,95 | 0,51 | 0,91 | 12 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **20,99** | **10,25** | **36,84** | **321,15** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **56,09** | **30,88** | **156,05** | **1107,43** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

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):** | | | **58,96** | **35,37** | **188,21** | **1295,57** |

*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
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 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| **Iš viso:** | | | **24,19** | **23,09** | **66,09** | **545,16** |

**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 | 130 | 8,63 | 12,15 | 51,75 | 351,65 |
| Trintas uogų padažas/uogienė | IV.12 | 25/.8 | 0,21 | 0,12 | 5,3 | 21,05 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **8,84** | **12,27** | **57,05** | **372,7** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **44,42** | **50,44** | **159,79** | **1245,62** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

3 savaitė

Trečiadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| | | | **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Bandelė sluoksniuotos tešlos | X.14 | 50 | 4,45 | 9 | 24 | 196 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **6,25** | **9,6** | **56,1** | **339** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,31** | **62,82** | **214,25** | **1605,66** |

*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
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 *(arba II var.)* | 180 | 14,16 **(23,32)** | 6,98 **(11,97)** | 38,75 **(38,57)** | 269,66 **(271,21)** |
| 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 |
| Šv. Agurkas | XVI.1 | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,15 | 5,5 |
| **Iš viso:** | | | **21,76 (30,92)** | **17,46 (22,45)** | **62,29 (62,11)** | **490,57 (492,12)** |

**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):** | | | **40,58 (49,74)** | **41,63 (46,62)** | **151,81 (151,63)** | **1119,67 (1121,22)** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

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):** | | | **51,34** | **41,17** | **281,75** | **1629,19** |
| **Iš viso (dienos davinio)(II var.):** | | | **60,5** | **46,16** | **281,57** | **1630,74** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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 (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 |
| Virta kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis) | III.45 | 90 | 26,11 | 10,67 | | 201,11 |
| 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:** | | | **35,81** | **18,16** | **55,68** | **517,12** |
| **Vakarienė 15:45-16:30 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 | 16,36 | 12,45 | 19,76 | 256,98 |
| 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:** | | | **17,61** | **12,97** | **45,26** | **359,13** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **66,27** | **47,49** | **144,25** | **1240,81** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

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):** | | | **84,87** | **61,56** | **240,1** | **1812,19** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

LIETUVOS RESPUBLIKA * KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŽIBUTĖ" *