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 pieno produktams ir kiaušiniams)

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

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2025 m. gruodžio 2 d. įsakymu Nr. V-65
PATVIRTINTA
Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“ direktoriaus
2025 m. gruodžio 11 d. įsakymu Nr. V1-73

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
		Iš viso:	**6,25**	**7,15**	**60,53**	**312,09**

Pietūs 12:00 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	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 alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	80	0,76	3,39	8,31	59,16
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
		Iš viso:	**25,28**	**15,48**	**71,85**	**539,46**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	150	6,65	12,21	55,18	355,34
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
		Iš viso:	**6,86**	**12,33**	**60,48**	**376,39**
		Iš viso (dienos davinio):	**38,39**	**34,96**	**192,86**	**1227,94**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA ŽIBUTĖS MOKYKLA-DARŽELIS

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.15	200/5	4,12	6,38	29,92	188,78
Trintas uogų padažas	IV.12	30	0,25	0,14	6,78	26,94
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Žolelių arbata (nesaldinta)	V.7	200				
Iš viso:			**5,23**	**6,85**	**53,14**	**281,72**

Pietūs 12:00 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	1,66	0,08	15,19	67,23
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,03	3,03	4,07	42,46
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			**30,64**	**11,86**	**74,91**	**508,63**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių ir morkų blyneliai	V.10	200	3,08	11,35	47,97	336,41
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**3,29**	**11,47**	**53,27**	**357,46**
Iš viso (dienos davinio):			**39,16**	**30,18**	**181,32**	**1147,81**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	200/5	4,67	7,31	28,71	193,27
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**6,11**	**7,87**	**56,11**	**303,27**

Pietūs 12:00 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	13,88	79,02
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:			**26,17**	**16,27**	**65,47**	**490,16**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	XV.1	150/71	9,85	13,79	59,59	385,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**9,85**	**13,79**	**59,59**	**385,7**
Iš viso (dienos davinio):			**42,13**	**37,93**	**181,17**	**1179,13**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0.42	20,55	82,5
Iš viso:			**5,89**	**6,59**	**53,68**	**284,59**

Pietūs 12:00 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	20,41	6,86	5,37	162,31
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:			**26,46**	**11,49**	**51,11**	**407,12**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	XIV.6	200	4,43	0,22	40,51	179,28
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**	**6,42**	**66,61**	**329,84**
Iš viso (dienos davinio):			**38,6**	**24,5**	**171,4**	**1021,55**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA ŽIBUTĖS MOKYKLA-DARŽELIS

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	200/5	4,35	6,87	33,04	202,67
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**5,43**	**7,29**	**53,59**	**285,17**

Pietūs 12:00 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	15,06	7,77	9,11	154,74
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	70	2,42	3,26	5,94	61,76
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:			**23,91**	**16,83**	**77,61**	**530,58**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.2	150	6,65	12,21	55,18	355,34
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**6,86**	**12,33**	**60,48**	**376,39**
Iš viso (dienos davinio):			**36,2**	**36,45**	**191,68**	**1192,14**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	200/5	4,67	7,31	28,71	193,27
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			**6,11**	**7,87**	**56,11**	**303,27**

Pietūs 12:00 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	104	19,19	10,78	9,35	208,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
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:			**27,79**	**16,82**	**53,49**	**476,82**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.3	145	10,41	6,56	71,22	373,37
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/.7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**10,58**	**6,66**	**76,17**	**393,02**
Iš viso (dienos davinio):			**44,48**	**31,35**	**185,77**	**1173,11**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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

LIETUVOS RESPUBLIKA * MOKYKLA-DARŽELIS ŽIBUTĖ

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	7,59	9,67	37,14	245,53
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**8,67**	**10,09**	**57,69**	**328,03**

Pietūs 12:00 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	11,37	65,7
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovas (tausojantis)	III.5	50/150	17,51	12,75	35,11	339,28
Pomidorai	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Marinuoti agurkai	XVI.30	40	1,12		0,52	6,4
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**22,41**	**15,26**	**63,03**	**485,28**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	V.9	150/79	5,34	10,52	50,59	313,55
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**5,34**	**10,52**	**50,59**	**313,55**
Iš viso (dienos davinio):			**36,42**	**35,87**	**171,31**	**1126,86**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**5,89**	**7,01**	**53,68**	**284,59**

Pietūs 12:00 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	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	0,91	2,69	3,61	37,74
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**27,71**	**8,95**	**67,07**	**468,46**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	XIV.6	200	4,43	0,22	40,51	179,28
Keptų daržovių padažas (augalinis)	IV.14	50	0,68	9,57	4,99	102,29
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**5,11**	**9,79**	**45,5**	**281,57**
Iš viso (dienos davinio):			**38,71**	**25,75**	**166,25**	**1034,62**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA MOKYKLA-DARŽELIS ŽIBUTĖ

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	200/5	3,11	6,25	34,43	197,37
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**4,55**	**6,81**	**61,83**	**307,37**

Pietūs 12:00 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	84	19,64	5,77	12,76	180,34
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,81	65,61
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	70	0,7	2,61	7,39	51,44
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			**25,65**	**14,41**	**78,32**	**528,95**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.2	150	6,65	12,21	55,18	355,34
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**6,86**	**12,33**	**60,48**	**376,39**
Iš viso (dienos davinio):			**37,06**	**33,55**	**200,63**	**1212,71**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.5	200/5	5,97	6,5	33,28	205,53
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**7,41**	**7,06**	**60,68**	**315,53**

Pietūs 12:00 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	15,06	7,77	9,11	154,74
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	80	2,76	3,72	6,79	70,58
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**22,42**	**13,99**	**55,31**	**413,08**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	7,59	9,67	37,14	245,53
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**7,8**	**9,79**	**42,44**	**266,58**
Iš viso (dienos davinio):			**37,63**	**30,84**	**158,43**	**995,19**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS ŽIBUTĖ

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	200/5	4,35	6,87	33,04	202,67
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**5,79**	**7,43**	**60,44**	**312,67**

Pietūs 12:00 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
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	120	20,85	6,92	9,8	174,5
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	70	0,7	2,61	7,39	51,44
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**28,2**	**12,24**	**60,54**	**443,2**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	II.1	200/5	7,59	9,67	37,14	245,53
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			**7,8**	**9,79**	**42,44**	**266,58**
Iš viso (dienos davinio):			**41,79**	**29,46**	**163,42**	**1022,45**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA ... MOKYKLA-DARŽELIS ...

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	200/5	4,67	7,31	28,71	193,27
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**5,75**	**7,73**	**49,26**	**275,77**

Pietūs 12:00 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	17,95	6,56	7,87	162,33
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:			**25,67**	**9,15**	**59,39**	**419,24**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.2	150	6,65	12,21	55,18	355,34
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**6,86**	**12,33**	**60,48**	**376,39**
Iš viso (dienos davinio):			**38,28**	**29,21**	**169,13**	**1071,4**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			**5,53**	**6,87**	**46,83**	**257,09**

Pietūs 12:00 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	17,09	8,23	5,27	161,71
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,91	2,69	3,61	37,74
Pomidoras	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**23,47**	**16,71**	**56,72**	**452,06**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su bananais	IX.4	140	5,79	12,01	59,55	368,68
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**	**12,13**	**64,85**	**389,73**
Iš viso (dienos davinio):			**35**	**35,71**	**168,4**	**1098,88**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA MOKYKLA-DARŽELIS ŽIBURĖLIS

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.5	200/5	5,97	6,5	33,28	205,53
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**7,05**	**6,92**	**53,83**	**288,03**

Pietūs 12:00 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	6,95	38,75	269,66
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	200	2	0,4	17,4	81,2
Iš viso:			**17,9**	**9,48**	**70,72**	**432,32**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	XV.1	150/71	9,85	13,79	59,59	385,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			**9,85**	**13,79**	**59,59**	**385,7**
Iš viso (dienos davinio):			**34,8**	**30,19**	**184,14**	**1106,05**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	7,59	9,67	37,14	245,53
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
		Iš viso:	**9,03**	**10,23**	**64,54**	**355,53**

Pietūs 12:00 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	15,06	7,77	9,11	154,74
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,66	0,08	15,19	67,23
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,33	2,09	7,94	48,62
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
		Iš viso:	**24,63**	**12,47**	**66,82**	**453,44**

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis) (augalinis)	XIV.6	200	4,43	0,22	40,51	179,28
Keptų daržovių padažas (augalinis)	IV.14	50	0,68	9,57	4,99	102,29
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	**6,19**	**10,21**	**66,05**	**364,07**
		Iš viso (dienos davinio):	**39,85**	**32,91**	**197,41**	**1173,04**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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

LIETUVOS RESPUBLIKA * KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „GAUTĖ" *