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)

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

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. kovo 30 d. įsakymu Nr.V-36
PATVIRTINTA
Kretingos mokykla – darželis „Žibutė“ direktoriaus
2026 m. kovo 31 d. įsakymu Nr. V1-80

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 (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 val.***

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

**Vakarienė 15:30 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):** | | | **44,94** | **41,64** | **146,77** | **1159,82** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ“

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

**Pietūs 12:00 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 val.**

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

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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 (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 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.6 | 150 | 2,59 | 2,19 | 13,97 | 79,33 |
| Ruginė duona | X.4 | 30 | 1,86 | 0,3 | 13,98 | 65,4 |
| Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis) | III.42 | 85 | 18,97 | 9,2 | 4,87 | 172,89 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | XIV.1 | 80 | 1,62 | 0,08 | 14,82 | 65,61 |
| Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis) | XVI.29 | 75 | 1,64 | 5,22 | 10,91 | 89,84 |
| Pomidorai | XVI.3 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **26,98** | **17,05** | **59,78** | **478,17** |

**Vakarienė 15:30 val.**

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

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno 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 | |
| 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 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis) | I.14 | 150 | 1,11 | 2,12 | 7,3 | 47,93 |
| Ruginė duona | X.4 | 30 | 1,86 | 0,3 | 13,98 | 65,4 |
| Troškinta vištienos filė (tausojantis) | III.19 | 100 | 20,6 | 9,26 | 5,62 | 185,75 |
| Virti ryžiai (tausojantis) | XIV.8 | 80 | 2,64 | 2,11 | 22,95 | 124,78 |
| Šv. Agurkas | XVI.1 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Pomidoras | XVI.3 | 20 | 0,2 | 0,04 | 0,82 | 3,4 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **26,65** | **13,89** | **51,36** | **430,56** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės (9%) ir kriaušių apkepas pagardintas su migdolų drožlėmis **ARBA** (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis)** | VII.17 | 180 | 21,64 | 18,18 | 20,04 | 324,89 |
| | 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 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| **Iš viso:** | | | **23,67** | **19,11** | **41,5** | **419,39** |
| **Iš viso (kukuliai):** | | | **16,42** | **8,95** | **47,36** | **326,21** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **64,39** | **47,69** | **119,79** | **1138,79** |
| **Iš viso (dienos davinio)(kukuliai):** | | | **57,14** | **37,53** | **125,65** | **1045,61** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**__Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų__

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA ŽIBUTĖ LOPŠELIS-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 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 val.***

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

**Vakarienė 15:30 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):** | | | **57,17** | **41,27** | **165** | **1223,59** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS ŽIBUTĖ

1 savaitė

Pirmadienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,** |
| | | | **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):** | | | **46,74** | **42,24** | **200,87** | **1392,8** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

1 savaitė

Antradienis

| Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,** |
| | | | **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):** | | | **57,88** | **51,23** | **216,78** | **1532,2** |
| | | | | | | |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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):** | | | **52,77** | **51,02** | **217,21** | **1516,3** |

LIETUVOS RESPUBLIKA Kėlungos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

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 | |
| Sviestiniai trapučiai | X.13 | 45 | 3,5 | 14,4 | 23,85 | 239,14 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **5,3** | **15** | **55,95** | **382,14** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **69,69** | **62,69** | **175,74** | **2520,9** |
| **Iš viso (dienos davinio)(varškės kukuliai):** | | | **62,44** | **52,53** | **181,6** | **1427,8** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.

LIETUVOS RESPUBLIKA Klaipėdos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

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, |
| | | | 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):** | | | **69,05** | **44,75** | **295,5** | **1809,4** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS 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 (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 val.***

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

**Vakarienė 15:30 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):** | | | **56,19** | **45,4** | **139,27** | **1176,01** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

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 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 (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 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 15:30 val.**

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

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

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 | |
| Kepti kiaušiniai | XII.8 | 60 | 7,38 | 10,01 | 0,42 | 120,72 |
| Šv. Agurkas | XVI.1 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Pomidorai | XVI.3 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Šviesi duona | X.10 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Kakava su pienu (2.5% ) (saldinta) | VI.2 | 200 | 3,44 | 2,93 | 11,79 | 86 |
| **Iš viso:** | | | **12,95** | **13,3** | **30,36** | **284,42** |

**Pietūs 12:00 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.19 | 150 | 1,24 | 5,38 | 10,69 | 96,26 |
| Šviesi duona | X.10 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis) | III.40 | 75 | 19,21 | 7,15 | 3,99 | 157,69 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | XIV.1 | 80 | 1,62 | 0,08 | 14,82 | 65,61 |
| Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2,5%) | XVI.26 | 90 | 1,1 | 0,38 | 9,45 | 51,08 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| **Iš viso:** | | | **25,62** | **13,56** | **71,62** | **505,94** |

**Vakarienė 15:30 val.**

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

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA

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 (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 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis) | I.14 | 150 | 1,11 | 2,12 | 7,3 | 47,93 |
| Šviesi duona | X.10 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) | III.28 | 75 | 15,75 | 8,97 | 4,21 | 148,34 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.6 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis) | XVI.31 | 80 | 2,79 | 3,73 | 6,79 | 72,74 |
| Šv. Agurkas | XVI.1 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| | | **Iš viso:** | **23,25** | **17,98** | **48,1** | **425,07** |

**Vakarienė 15:30 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):** | **53,79** | **42,31** | **125,45** | **1060,76** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

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):** | | | **57,99** | **46** | **193,37** | **1409,01** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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):** | | | **50,82** | **50,06** | **220,92** | **1534,45** |

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):** | **51,28** | **50,47** | **211,27** | **1511,46** |

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** | |
| Sviestiniai trapučiai | X.13 | 45 | 3,5 | 14,4 | 23,85 | 239,14 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **5,3** | **15** | **55,95** | **382,14** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **55,51** | **57,16** | **205,21** | **1538,16** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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):** | | | **65,67** | **45,79** | **255,95** | **1646,56** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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 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 val.***

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

**Vakarienė 15:30 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):** | | | **60,8** | **43,27** | **154,1** | **1223,07** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS 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 (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 val.***

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

**Vakarienė 15:30 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):** | | | **55,52** | **30,66** | **145,09** | **1063,43** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kauno rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA ŽIBUTĖ MOKYKLA-DARŽ

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 (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 val.***

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) | I.35 | 150 | 1,82 | 5,39 | 14,78 | 109,28 |
| Šviesi duona | X.10 | 30 | 1,59 | 0,24 | 16,23 | 69,3 |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | V.8 | 100 | 17,1 | 11,6 | 5,62 | 192,42 |
| Bulvių košė (tausojantis) | XIV.6 | 80 | 1,77 | 2,86 | 12,88 | 83,46 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.17 | 80 | 0,94 | 2,7 | 3,98 | 39,9 |
| Pomidoras | XVI.3 | 40 | 0,4 | 0,08 | 1,64 | 6,8 |
| Vanduo (nesaldintas) | VI.16 | 200 | | | | |
| **Iš viso:** | | | **23,62** | **22,87** | **55,13** | **501,16** |

**Vakarienė 15:30 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 | 9,17 | 14,83 | 54,07 | 386,7 |
| Trintas uogų padažas/uogienė | IV.12 | 25/.8 | 0,21 | 0,12 | 5,3 | 21,05 |
| Žolelių arbata (nesaldinta) | VI.7 | 200 | | | | |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| **Iš viso:** | | | **10,1** | **15,23** | **73,07** | **462,75** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **45,11** | **53,18** | **164,85** | **1291,67** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽ

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 (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 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 |
| Morkų lazdelės (augalinis) | XVI.33 | 110 | 1,1 | 0,22 | 9,57 | 44,66 |
| **Iš viso:** | | | **22,46 (31,62)** | **17,58 (22,57)** | **70,71 (70,53)** | **448,73 (531,28)** |

**Vakarienė 15:30 val.**

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | XV.1 | 200 | 6,33 | 7,6 | 23,44 | 187,83 |
| Bandelė su aguonomis | X.19 | 50 | 5 | 6 | 29 | 194 |
| **Iš viso:** | | | **11,33** | **13,6** | **52,44** | **381,83** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **43,92** | **41,3** | **179,62** | **1167,08** |
| **Iš viso (dienos davinio)(II var.):** | | | **52,08** | **46,29** | **179,44** | **1249,63** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kėdainių 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 (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 val.***

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

**Vakarienė 15:30 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):** | | | **55,91** | **45,79** | **148,46** | **1188,04** |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kretingos rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA
KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

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):** | | | **62,6** | **43,87** | **208,2** | **1456,07** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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):** | | | **59,02** | **35,38** | **188,73** | **1297,43** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

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): | 51,36 | 62,78 | 220,95 | 1630,67 |

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** | |
| Sviestiniai trapučiai | X.13 | 45 | 3,5 | 14,4 | 23,85 | 239,14 |
| Sezoniniai vaisiai* | X.8 | 80-400 | 1,8 | 0,6 | 32,1 | 143 |
| **Iš viso:** | | | **5,3** | **15** | **55,95** | **382,14** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **49,22** | **56,3** | **235,57** | **1549,22** |
| **Iš viso (dienos davinio)(II var.):** | | | **57,38** | **61,29** | **235,39** | **1631,77** |

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

LIETUVOS RESPUBLIKA Kėdainių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

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):** | | | **74,39** | **59,87** | **247,66** | **1768,84** |