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)

6-10 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. V1-30

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	90	19,55	12,56	4,78	235,74
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu	XVI.26	90	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			**30,25**	**15,66**	**81,66**	**609,16**
Iš viso (dienos davinio):			**38,52**	**25,14**	**138,46**	**950,42**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės MOKYKLA-DARŽELIS „ŽIBUTĖ"

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	89/32	22,34	7,04	4,84	176,85
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	100	0,72	0,28	13,7	55
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
Iš viso:			**36,85**	**18,37**	**78,85**	**612,09**
Iš viso (dienos davinio):			**47,34**	**36,56**	**125,98**	**998,19**

*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 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.42	95	21,98	10,5	6,33	199,69
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				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**31,01**	**18,69**	**73,97**	**548,97**
Iš viso (dienos davinio):			**39,22**	**29,46**	**122,86**	**866,31**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	140	34,26	11,64	3,56	255,94
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	80	2,64	2,11	22,95	124,78
Šv. Agurkas	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidoras	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**42,3**	**16,91**	**73,31**	**590,55**
Iš viso (dienos davinio):			**56,37**	**31,6**	**100,24**	**879,39**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „LIBUTĖ"

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais (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	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			**31,33**	**22,92**	**66,7**	**573,81**
Iš viso (dienos davinio):			**43,62**	**36,29**	**117,44**	**941,4**

*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):			**40,32**	**25,74**	**192,56**	**1183,42**

*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"

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):			**50,84**	**41,28**	**169,62**	**1232,19**

*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):			**45,47**	**39,06**	**178,96**	**1205,31**

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):			**61,67**	**46,6**	**156,19**	**1261,53**

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos 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, 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):			**55,5**	**39,77**	**247,94**	**1527,2**

*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

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

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	2,31	0,42	15,75	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	120	23,87	13,7	7,19	245,43
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	100	1,45	3,4	1,48	52,03
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			**34,26**	**23,09**	**71,49**	**615**
Iš viso (dienos davinio):			**43,05**	**34,09**	**131,34**	**976,34**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	70	0,7	0,14	2,87	11,9
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Kefyras 2.5 %	VI.5	150	5,1	3,75	7,35	90
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**27,58**	**19,7**	**82,71**	**622,6**
Iš viso (dienos davinio):			**38,08**	**33,23**	**138,53**	**992,72**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	100	24,91	5,24	6,9	198,52
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
		Iš viso:	**37,86**	**16,65**	**74,35**	**608,18**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,13**	**26,55**	**131,15**	**949,44**

*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 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	90	24,16	8,33	5,01	189,72
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	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Jogurtas (2.5-3.5%)	X.12	125	3,43	3,25	8,04	76,94
		Iš viso:	**33,9**	**17,88**	**74,02**	**588,52**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,85**	**31,18**	**104,38**	**872,94**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	70	2,45	3,27	6,26	63,38
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			**26,93**	**20,11**	**64,93**	**517,07**
Iš viso (dienos davinio):			**35,84**	**30,14**	**117,29**	**837,09**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

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):			**44,85**	**34,69**	**185,44**	**1209,34**

*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):			**41,58**	**37,95**	**182,17**	**1226,72**

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):			**52,38**	**36,15**	**187,25**	**1288,44**

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):			**52,15**	**46,18**	**160,33**	**1255,08**

*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 „ŽIURTĖ"

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):			**47,72**	**33,62**	**247,79**	**1422,89**

*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 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	140	29,63	12,2	5,58	247,62
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	1,29	0,38	8,27	46,69
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**37,98**	**18,23**	**68,1**	**575,7**
Iš viso (dienos davinio):			**47,91**	**29,09**	**127,6**	**939,79**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,36	2,1	8,45	54,66
Ruginė duona	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškintas jautienos mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)	III.24	90	21,75	8,87	4,72	183,79
Virti makaronai (tausojantis)	XIV.9	80	3,78	0,03	26,53	125,65
Šv. Agurkas	XVI.1	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidoras	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			**35,02**	**17,5**	**72,75**	**567,5**
Iš viso (dienos davinio):			**43,45**	**28,36**	**125,75**	**901,34**

*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 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	1,4	5,38	10,94	92,27
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	120	29,07	11,93	6,22	214,68
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
Pomidorai	XVI.3	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**35,76**	**23,72**	**62,95**	**553,97**
Iš viso (dienos davinio):			**47,15**	**38,8**	**99,6**	**881,73**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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.)**	200	15,67 **(25,86)**	8,65 **(14,18)**	42,7 **(42,50)**	306,29 **(308,01)**
Grietinė (30%)	IV.5	15	0,36	4,5	0,46	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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			**24,54 (34,73)**	**19,47 (25)**	**85,61 (85,41)**	**610,36 (612,08)**
Iš viso (dienos davinio):			**33,67 (43,86)**	**29,59 (35,12)**	**142,08 (141,88)**	**946,88 (948,6)**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:45 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 1-2 klasėms 11:30 val., 3-4 klasėms 12:45 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	90	18,91	11,23	5,13	183,7
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	70	1,58	2,59	9,58	59,44
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			**29,41**	**19,43**	**73,13**	**553,45**
Iš viso (dienos davinio):			**42,26**	**35,79**	**116,44**	**918,01**

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

LIETUVOS RESPUBLIKA Kretingos rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras KRETINGA

LIETUVOS RESPUBLIKA KRETINGOS MOKYKLA-DARŽELIS „LIBUTĖ"

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):			**49,71**	**29,69**	**181,7**	**1172,79**

*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):			**46,95**	**33,08**	**169,39**	**1135,34**

*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 ... MOKYKLA-DARŽELIS "..."

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):			**53,4**	**48,4**	**155,7**	**1220,73**

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):			**38,97**	**44,59**	**198,03**	**1329,02**
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			**49,16**	**50,12**	**197,83**	**1330,74**

*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"

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):			**60,74**	**49,87**	**215,64**	**1498,81**