

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Kretingos lopšelis-darželis „Pasaka“,
Savanorių g., 4, Kretinga

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(Alergija kiaušiniams, ruginiams miltams, ruginei duonai, žirniams, žaliems žirneliams)

(I variantas)

Įstaigos darbo laikas

Nuo ~~7.00~~ iki ~~19.00~~ val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus

2026 m. birželio 25d. įsakymu Nr. V-57

PATVIRTINTA

Kretingos lopšelis-darželis „Pasaka“ direktoriaus

2026 m. 09.01 d. įsakymu Nr. V-1-104

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 su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,32	9,93	57,44	343,43

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (šv.kopūstų, morkos, svogūnai)	I.4.1	150	0,98	2,08	7,43	50,46
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8.1	75	16,09	12,69	9,46	240,01
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.7	50	0,46	1,8	5,14	33,81
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			25,09	18,29	65,94	542,48

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.6	200	4,43	7,16	32,21	208,66
ARBA Bulvių - varškės kukuliai (tausojantis)	VIII. 6	150	9,64	7,09	29,59	218,7
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 (kukuliai):			13,36	21,14	34,92	385,73
Iš viso (dienos davinio):			41,56	49,43	160,92	1261,6
Iš viso (dienos davinio)(kukuliai):			46,77	49,36	158,3	1271,64

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			8,71	13,84	57,87	382,73

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-pomidorų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojančias)	I.19	150	1,29	2,28	11,87	70,66
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškinys su morkomis (tausojančias)	III.37	78/28	19,56	6,51	4,31	158,28
Bulvių košė (tausojančias)	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 su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			26,27	15,5	67,16	500,37

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ARBA (Lietiniai blynai su bananais) (be kiaušinių)	V.11	120	6,22	9,62	38,81	250,85
	IX.2.1	130	5,82	8,56	49,12	295,27
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Pienas (2.5%)	VI.15	150	4,17	3,75	5,48	78,62
Iš viso:			11,34	13,88	45,2	341,47
Iš viso (lietiniai):			10,94	12,82	55,51	385,89
Iš viso (dienos davinio):			46,32	43,22	170,23	1224,57
Iš viso (dienos davinio)(lietiniai):			45,92	42,16	180,54	1268,99

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelk.



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	
Ryžių košė su uogomis (tausojantis)	II.13	200./31	4,2	6,5	46,82	258,56
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta)	VI.3	200	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			7,65	15,64	51,79	374,48

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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Virti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis) (be kiaušinių)	III.41	85	17,97	8,36	13,02	193,92
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84	0,06	0,39	4,8
ARBA Šviežūs agurkai**	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	XVI.3	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			25,61	11,63	78,57	495,17

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	V.12	200	6,97	8,1	22	188,94
Duoniukai/trapučiai su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	XIII.1	20./5/10	3,82	7,41	16,64	145,5
Iš viso:			10,79	15,51	38,64	334,44
Iš viso (dienos davinio):			44,05	42,78	169	1204,09

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelle.



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.5.1	200	8	0,5	32,09	147,7
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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			11,2	1,5	70,55	310,7

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
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
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	90	0,92	3,38	3,29	42,77
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			26,95	17,35	55,56	475,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ARBA (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis) (be kiaušinių)	IX.1.1	110	5,67	10,54	36,37	262,96
	VII.2	120	24,62	6,5	27,06	208,51
Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,7	11,47	57,83	357,46
Iš viso (kukuliai):			26,65	7,43	48,52	303,01
Iš viso (dienos davinio):			45,85	30,32	183,94	1143,19
Iš viso (dienos davinio)(kukuliai):			64,8	26,28	174,63	1088,74

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojojantis)	II.4	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas 82 %	IV.4	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			10,17	11,02	47,93	330,05

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronais (augalinis) (tausojojantis)	I.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Keptas žuvies maltinukas (tausojojantis)	III.28	75	15,09	8,37	12,37	172,89
Bulvių košė (tausojojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	70	2,45	3,27	6,26	63,38
Šv. Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			23,89	17,6	78,02	541,36

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	VII.3	150	19,1	8,85	46,88	339,88
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			19,31	8,97	52,18	360,93
Iš viso (dienos davinio):			53,37	37,59	178,13	1232,34

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelle



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.8	200	7,3	3	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	10,2	59,85	361,34

Pietūs 12:00 val,*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis) (be kiaušinių)	V.3.1	100	19,42	11,38	10,14	218,22
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:			27,95	20,38	54,39	511,33

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) kukuliai (tausojantis) (be kiaušinių)	VII.2	120	24,62	6,5	27,06	208,51
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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			29,03	12,22	32,76	298,56
Iš viso (dienos davinio):			65,77	42,8	147	1171,23

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelk.



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,5	13,53	55,82	370,12

Pietūs 12:00 val,*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (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:			25,58	18,45	69,19	553

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Duoniukai/trapučiai su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	XIII.1	20./5/10	3,82	7,41	16,64	145,5
Iš viso:			10,15	15,01	40,08	333,33
Iš viso (dienos davinio):			46,23	46,99	165,09	1256,45

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.31.1	150	0,95	2,08	6,29	45,65
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Virti kalakutienos filės mėsos kukuliai (tausojantis) (be kiaušinių)	III.21	80	19,69	3,7	9,37	169,44
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	80	0,94	2,7	3,98	39,9
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			28,35	10,21	63,93	471,4

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	200	4,43	7,16	32,21	208,66
Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas	IV.16	20	0,32	11,55	0,43	107,03
Kefyras 2,5%	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
Iš viso:			8,15	21,21	37,54	375,69
Iš viso (dienos davinio):			44,77	41,32	158,27	1188,35

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	200	6,69	3,11	36,09	199,11
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
Kakava su pienu (2,5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			10,67	6,16	49,8	293,51

Pietūs 12:00 val,*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (morkos, svogūnai, marinuoti agurkai) (augalinis) (tausojantis)	I.17	150	2,04	2,24	13,41	78,25
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40.1	75	18,79	6,75	8,14	157,69
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.7	70	0,7	2,61	7,41	51,44
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			25,69	12,49	76,62	492,79

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1.1	140	7,2	13,38	46,29	334,66
Jogurtas (2,5-3,5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,2	13,92	47,84	348,83
Iš viso (dienos davinio):			44,56	32,57	174,26	1135,13

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,96	10,06	53	322,19

Pietūs 12:00 val,*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.15	150	0,9	2,04	7,44	50,18
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,09	8,37	12,37	172,89
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	80	2,79	3,73	6,79	72,74
Šv, Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			22,52	17,55	57,34	459,38

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VII.4	150	19,63	12,44	30,59	314,1
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			19,84	12,56	35,89	335,15
Iš viso (dienos davinio):			51,32	40,17	146,23	1116,72

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	II.4	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas (82%)	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			7,82	10,17	56,71	341,53

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
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 alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	100	1	3,73	10,59	73,48
Marinuoti agurkai/sviežūs agurkai	XVI.30/X VI.1	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			29,51	19,32	64,55	523,97

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.		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	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			10,62	6,68	76,52	394,42
Iš viso (dienos davinio):			47,95	36,17	197,78	1259,92

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su uogomis (tausojantis)	II.13	200./31	4,2	6,5	46,82	258,56
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			5,11	13,47	63,33	384,48

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (šv.kopūstų, morkos, svogūnai)	I.4.1	150	0,98	2,08	7,43	50,46
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Troškintas jautienos mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)	III.24	86	18,56	8,05	12,44	195,35
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	90	0,92	3,38	3,29	42,77
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			27,23	15,24	67,45	504,99

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9%) (tausojantis)	VII.3	150	19,1	8,85	46,88	339,88
Jogurtas (2,5-3,5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			20,05	9,36	47,79	351,88
Iš viso (dienos davinio):			52,39	38,07	178,57	1241,35

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.32	150	1,77	2,25	10,57	78,45
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
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
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.32	50	0,19	1,49	1,9	21,55
Pomidoras	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			22,96	18,77	49,78	459,49

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (tausojantis)	V.11	120	6,22	9,62	38,81	250,85
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			6,94	9,9	52,51	305,85
Iš viso (dienos davinio):			41,29	43,75	138,94	1093,1

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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.)	150	11,75	5,99	32,02	225,22
		150	18,54	7,28	49,9	294,42
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:			20,05 (26,84)	16,59 (17,88)	63,98 (81,86)	485,29 (554,49)

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			8,01	8,08	39,84	261,63
Iš viso (dienos davinio):			37,19 (43,98)	34,79 (36,08)	160,29 (178,17)	1083,44 (1154,64)

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			12,9	16,39	43,95	366,73

Pietūs 12:00 val,*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.31.1	150	0,95	2,08	6,29	45,65
Trapučiai/duoniukai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,09	8,37	12,37	172,89
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 su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			21,73	15,9	57,32	433,31

Vakarienė 15:30 val,

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			17,61	0,52	45,26	359,13
Iš viso (dienos davinio):			52,24	32,81	146,53	1159,17

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.

