

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)

(laktozės netoleravimas)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

*Valgiaraštis pasirašytas el. parašu DVS sistemoje

PATVIRTINTA
Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. rugsėjo d. įsakymu Nr. V-
PATVIRTINTA
Kretingos lopšelis-darželis „Pasaka“ direktoriaus
2026 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. VA-116

1 savaitė
Pirmadienis

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 su ypač tyru alvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
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:			5,94	7,04	54,32	286,76

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zirnių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	100	2,61	5,12	9,03	87,98
Ruginė duona	X.4	20	1,24	0,2	9,32	43,6
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	81	16,75	13,37	5,34	232,94
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Morkų salotos su obuoliais ir alvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.7	50	0,47	4,11	5,09	62,99
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			25,69	23,73	49,96	537,01

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.6	200	4,43	0,22	40,51	179,28
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (augalinis)	IV.13	60	0,83	5,79	6,08	70,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			6,94	6,49	62,99	323,73
Iš viso (dienos davinio):			38,57	37,26	167,27	1147,5

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	7,59	9,67	37,14	245,53
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			9,27	10,15	53,54	319,33

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) (tausojantis)	I.19	150	1,53	5,33	14,66	108,05
Ruginė duona	X.4	20	1,24	0,2	9,32	43,6
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis (tausojantis)	III.37	78/38	19,61	8,7	4,66	179,69
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,01	5,22	4,35	63,59
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:			25,66	19,86	62,64	519,02

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių ir morkų blynėliai	V.10	200	3,08	11,35	47,97	336,41
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			3,29	11,47	53,27	357,46
Iš viso (dienos davinio):			38,22	41,48	169,45	1195,81

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė

Trečiadienis

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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,64	7,06	74,22	368,56

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.6	150	3,6	2,28	17,18	94,12
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Virti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.41	83	18,28	11,69	4,43	190,38
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,81	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	34	0,34	0,07	1,39	5,76
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			26,83	14,55	53,64	432,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai) su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.15	200/5	4,74	11,76	35,35	247,43
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			6,42	12,24	51,75	321,23
Iš viso (dienos davinio):			38,89	33,85	179,61	1122,17

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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	
Omletas (tausojantis)	XII.7	90	8,5	10,45	5,63	149,58
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:			10,53	10,79	23,37	225,58

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	1,13	5,11	7,43	75
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	100	20,39	5,85	5,27	153,87
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	80	2,64	5,07	22,95	151,75
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	90	0,93	5,17	3,33	58,74
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			26,95	21,5	52,96	504,76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais arba obuoliais	IX.1	150/150	5,58/ 5,15	11,19/ 11,21	37,44/ 31,67	291,72/ 276,79
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			6,51/ 6,08	11,59/ 11,61	56,44/ 50,67	367,77/ 352,84
Iš viso (dienos davinio):			43,99/ 43,56	43,88/ 43,90	132,77/ 127	1098,11/ 1083,18

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	200/5	4,35	6,87	33,04	202,67
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,43	7,29	53,59	285,17

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	1,62	5,1	9,73	86,46
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	16,22	8,86	4,56	154,74
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	70	2,57	5,07	6,51	110,16
Šv. Agurkas	XVI.1	31	0,25	0,06	0,71	3,4
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			23,93	19,47	48,7	478,25

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.3	145	11,05	7,23	62,93	350
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			11,22	7,33	67,88	369,65
Iš viso (dienos davinio):			40,58	34,09	170,17	1133,07

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	200/5	3,11	6,25	34,43	197,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			4,55	6,81	61,83	307,37

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	4,14	5,29	15,36	114,08
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	104	19,77	11,28	5,48	199,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	90	1,33	5,17	1,49	65,97
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			28,46	22,11	48,75	499,87

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.3	145	11,05	7,23	62,93	350
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			11,22	7,33	67,88	369,65
Iš viso (dienos davinio):			44,23	36,25	178,46	1176,89

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

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

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,53	5,1	12,37	96,29
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.5	50/150	17,51	12,75	35,11	339,28
Pomidorai	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Marinuoti agurkai	XVI.30	40	1,12		0,52	6,4
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			22,57	18,26	64,8	518,88

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	V.9	150/79	5,34	10,52	50,59	313,55
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			5,34	10,52	50,59	313,55
Iš viso (dienos davinio):			36,58	38,87	173,08	1160,46

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

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

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.31	100	1,03	2,17	5,41	41,24
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Virti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.21	83	20,26	7,87	4,72	192,28
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,6	1,38	30,13	155,11
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių alicjumi (augalinis)	XVI.17	80	0,97	5,21	4,2	62,76
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			29,77	16,94	59,21	519,8

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	0,22	40,51	179,28
Keptų daržovių padažas (augalinis)	IV.14	48	0,64	10,61	4,72	110,57
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			6,75	11,31	61,63	363,65
Iš viso (dienos davinio):			42,77	35,4	181,37	1195,54

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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	
Omletas (tausojantis)	XII.7	90	8,5	10,45	5,63	149,58
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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			10,63	10,81	23,78	227,28

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	100	1,23	2,12	7,93	53,68
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	84	20,28	6,44	4,47	156,97
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,81	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:			26,55	11,88	65,04	459,1

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.2	150	8,14	13,62	55,26	374,34
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			8,4	13,77	61,2	397,56
Iš viso (dienos davinio):			45,58	36,46	150,02	1083,94

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.5	200/5	5,97	6,5	33,28	205,53
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:			7,1	6,95	54,47	290,2

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	0,93	5,03	7,79	77,94
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	16,22	8,86	4,56	154,74
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	80	2,96	5,08	7,46	85,55
Šv. Agurkas	XVI.1	31	0,25	0,06	0,71	3,4
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			23,63	19,41	47,71	445,12

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais arba obuoliais	IX.1	150/150	5,58/ 5,15	11,19/ 11,21	37,44/ 31,67	291,72/ 276,79
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,79/ 5,36	11,31/ 11,33	42,74/ 36,97	312,77/ 297,84
Iš viso (dienos davinio):			36,52/ 36,09	37,67/ 37,69	144,92/ 139,15	1048,09/ 1033,16

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



|

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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	200/5	4,35	6,87	33,04	202,67
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,43	7,29	53,59	285,17

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	3,44	5,33	15,07	114,18
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	120	21,91	5,97	10,33	171,52
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	100	1,02	5,17	10,74	86,71
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			30,43	16,84	62,95	497,69

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.3	145	11,05	7,23	62,93	350
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			11,22	7,33	67,88	369,65
Iš viso (dienos davinio):			47,08	31,46	184,42	1152,51

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



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 ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	200/5	3,11	6,25	34,43	197,37
Zolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			4,55	6,81	61,83	307,37

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	100	0,9	5,02	5,47	68,14
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.24	86	19,2	8,72	4,15	171,98
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,6	1,38	30,13	155,11
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	90	0,93	5,17	3,33	58,74
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			28,54	20,6	57,83	522,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais arba obuoliais	IX.1	150/150	5,58/ 5,15	11,19/ 11,21	37,44/ 31,67	291,72/ 276,79
Trintas uogu padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			5,79/ 5,36	11,31/ 11,33	42,74/ 36,97	312,77/ 297,84
Iš viso (dienos davinio):			38,88/ 38,45	38,72/ 38,74	162,40/ 156,63	1142,52/ 1127,59

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	200/5	4,81	6,59	33,13	202,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			7,06	7,29	60,49	319,89

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1,8	5,22	10,51	105,03
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	100	17,09	8,23	5,27	161,71
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.32	50	0,2	4,97	1,94	52,64
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:			22,76	18,88	46,55	449,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.7	90	8,5	10,45	5,63	149,58
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Pomidorai	XVI.3	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šv, Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			11,45	11,11	37,89	283,98
Iš viso (dienos davinio):			41,27	37,28	144,93	1053,54

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

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

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,94	5,23	15,99	114,29
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5	180	14,18	10,92	41,74	326,48
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	150	1,5	0,3	13,05	60,9
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			17,62	16,45	70,78	501,67

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	V.9	150/79	5,34	10,52	50,59	313,55
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			5,34	10,52	50,59	313,55
Iš viso (dienos davinio):			30,01	33,89	175,2	1103,25

*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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	200/5	7,59	9,67	37,14	245,53
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			8,72	10,12	58,33	330,2

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.33	150	4,39	5,28	18,74	139,4
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	16,22	8,86	4,56	154,74
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,36	0,07	12,44	55,08
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,36	5,07	8,36	76,58
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:			26,08	19,59	59,24	499,01

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	200/5	3,11	6,25	34,43	197,37
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Traputis	IX.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			4,96	6,83	55,78	290,82
Iš viso (dienos davinio):			39,76	36,54	173,35	1120,03

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



