

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

**Kretingos rajono Salantų gimnazijos ikimokyklinio
ugdymo skyrius „Rasa“, Salantos g., 4, Salantai,
Kretingos raj.**

(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 – 6 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(alergija kiaušiniams ir avižoms)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2025 m. rugpjūčio 22 d. įsakymu Nr. V-51

PATVIRTINTA

Kretingos rajono Salantų gimnazijos direktoriaus
2025 m. rugpjūčio 26 d. įsakymu Nr. V1-265

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.35 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 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	3,32	2,17	12,15	76,78
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	75	15,83	9,65	8,63	208,57
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	60	3,78	0,93	20,79	104,7
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:			25,82	14,79	63,33	497,96

Vakarienė 15.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė ARBA (varškės (9%) ir bulvių kukuliai) (tausojantis)**	XIV.6	200	4,43	7,16	32,21	208,66
	VIII.6	150	9,78	7,12	35,22	250,85
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	IV.16	20	0,32	11,55	0,43	107,03
Kaštyras 2.5 %	VI.5	100	3,4	2,5	4,9	60
Iš viso:			8,15	21,21	37,54	375,69
Iš viso (jei duodami bulvių - varškės kukuliai):			13,5	21,17	40,55	417,88
Iš viso (dienos davinio):			42,29	45,93	158,31	1217,08
Iš viso (dienos davinio) (jei duodama bulvių - varškės kukuliai):			47,64	45,89	161,32	1259,27

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų



Salantų gimnazija
Direktorė
Aušra Zebitenė

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.35 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)	VI.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 12.05 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	1,29	2,28	11,87	70,66
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny 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 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:			26,18	15,26	66,99	495,85
Vakarienė 15.35 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais	IX.2	130	6,64	9,38	41,66	276,98
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:			11,76	13,64	48,05	367,6
Iš viso (dienos davinio):			48,43	47,09	162,17	1249,55

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	200	5,91	2,77	39,13	203,59
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 pienu (2.5%) (nesaldinta)	VI.3	200	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			10,22	12,24	60,54	385,51
Pietūs 12.05 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
Virti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.41	85	17,98	8,36	9,72	180,67
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 su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			26,04	16,22	65,4	488,96
Vakarienė 15.35 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
Trapučiai	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			8,65	8,58	38,4	262,74
Iš viso (dienos davinio):			44,91	37,04	164,34	1137,21

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35 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 (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			8,91	10,03	52,36	320,02

Pietūs 12.05 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
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
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:			27,13	17,17	53,14	466,63

Vakarienė 15.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas ARBA (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis)**	VII.12	140	15,21	9,66	28,76	262,77
	VII.7	120	12,97	6,63	36,82	255,9
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	0,86	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			17,02	10,59	50,22	357,27
Iš viso (jei duodami varškės kukuliai):			14,78	7,56	58,28	350,4
Iš viso (dienos davinio):			53,06	37,79	155,72	1143,92
Iš viso (dienos davinio)(jei duodami varškės kukuliai):			50,82	34,76	163,78	1137,05

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų



1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.35 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
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			10,18	12,68	47,95	345,03

Pietūs 12.05 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) (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	15,11	8,37	9,16	159,7
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 su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			24,04	17,45	78,75	540,17

Vakarienė 15.35 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	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):			54,47	39,99	167,93	1215,4

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	200	5,91	2,77	39,13	203,59
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:			7,4	9,97	66,6	373,51
Pietūs 12.05 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalir- is) (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	19,4	11,38	7,63	208,44
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:			28,11	20,2	49,46	493,15
Vakarienė 15.35 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) skryliai (tausojantis)	IX.3	160	17,23	8,54	48,51	340,37
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			17,44	8,66	53,81	361,42
Iš viso (dienos davinio):			52,95	38,83	169,87	1228,08

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.35 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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,82	10,17	56,71	341,53

Pietūs 12.05 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
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
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:			25,49	18,21	69,02	548,5

Vakarienė 15.35 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	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):			41,32	36,46	165,57	1151,66

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Salantų gimnazija
Direktore
Ausra Zebitiene

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.35 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
Sv.estas 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 12.05 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 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
Virti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.21	80	19,68	3,7	11,86	179,22
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:			29,05	10,18	68,8	487,58
Vakarienė 15.35 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):			45,47	41,29	163,14	1204,53

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35 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
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3,44	2,93	11,79	86
Iš viso:			12,37	16,86	73,77	485,23
Pietūs 12.05 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
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	75	18,79	6,75	8,96	171,75
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	XVI.23	80	1,05	4	4,26	58,56
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			25,95	13,64	74,12	509,47
Vakarienė 15.35 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 su citrina (nesaldinta)	VI.6	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			9,69	15,33	47,92	367,83
Iš viso (dienos davinio):			48,01	45,83	195,81	1362,53

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Salantų gimnazija
Direktoriė
Austra Zebitienė

[Signature]

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.35 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 12.05 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
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvis maitinukas (tausojantis)	III.28	75	15,11	8,37	9,16	159,7
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 su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			22,45	17,31	53,96	441,69

Vakarienė 15.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IX.2	150	19,08	8,84	43,38	326,19
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			19,29	8,96	48,68	347,24
Iš viso (dienos davinio):			50,7	36,33	155,64	1111,12

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.35 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 12.05 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
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 alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	100	1	3,73	10,59	73,48
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
Iš viso:			29,42	19,08	64,38	519,47

Vakarienė 15.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su bananais	IX.2	130	5,82	8,57	49,95	298,53
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			6,03	8,69	55,25	319,58
Iš viso (dienos davinio):			43,27	37,94	176,34	1180,58

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, 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)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			8,93	13,93	61,98	399,23
Pietūs 12.05 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, 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 kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.24	75	17,95	6,56	7,87	162,33
Virti griikiai (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:			27,18	13,59	61,48	467,77
Vakarienė 15.35 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliava ndeniai, 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):			57,1	37,77	160,3	1188,15

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių krūpcų 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 12.05 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
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
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:			22,87	18,53	49,61	454,99

Vakarienė 15.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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%) - 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):			42,41	54,82	123,8	1158,44

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.35 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 12.05 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.)	180	14,16	6,98	38,75	269,66
			22,12	8,48	46,81	287,13
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	17,58	70,71	529,73
Iš viso (II var.)			30,42	19,08	78,77	547,20

Vakarienė 15.35 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	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):			39,6	35,78	167,02	1127,88
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			47,56	37,28	175,08	1145,35

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Salantų gimnazija
Direktorė
Ausra Zebitienė

[Signature]

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.8	200	5,91	2,77	39,13	203,59
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:			9,44	12,69	47,88	342,62

Pietūs 12.05 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	4,15	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	15,11	8,37	9,16	159,7
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:			24,86	15,87	65,61	478,72

Vakarienė 15.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	140	7,22	13,38	55,44	370,52
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:			8,47	13,9	80,94	472,67
Iš viso (dienos davinio):			42,77	42,46	194,43	1294,01

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

