

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

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

1 – 3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2020 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-13

PATVIRTINTA

Kretingos rajono Salantų gimnazijos direktoriaus
2020 m. gruodžio 17 d. įsakymu Nr. VI-219

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	
Ometas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	XII.2	90	11,22	12,76	4,87	178,83
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Agurkų ir pomidorų rinkinukas	XVI.6	50	0,45	0,1	1,61	9,1
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Iš viso:			13,26	13,1	22,71	257,23

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,43	2,11	7,24	53,65
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptos maltos kiaulienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojantis)	III.4	70	12,83	6,17	7,52	152,15
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.19	60	0,24	1,99	2,58	28,8
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			17,42	12,48	43,23	364,7

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) pudingas (tausojantis)	VII.9	120	17,29	13,13	17,54	259,35
Jogurtas (2.5-3.5%) su pagardais	IV.4	15	0,18	0,16	0,84	5,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			18,04	13,51	29,34	309
Iš viso (dienos davinio):			48,72	39,09	95,28	930,93

*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	
Varškė (9%) su uogomis	VII.2	90	9,96	5,69	9,32	128,2
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/.5/5	2,58	5,79	11,06	100,51
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	150	2,74	2,21	8,36	63,75
Iš viso:			15,28	13,69	28,74	292,46

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojuantis)	I.19	150	1,24	5,38	10,69	96,26
Ruginė duona	X.2	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Vištienos filė troškinta su grietinėle (35%) ir daržovėmis (morkos, cukinijos) (tausojuantis)	III.1	100	12,99	8,15	2,68	154,68
Bulvių košė (tausojuantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.16	60	0,85	2,12	2,44	31,38
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			18,23	17,91	38,9	406,37

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų blynai	V.3	100	7,02	8,42	29,43	220,8
Natūralus jogurtas (2.5-3.5%) ARBA	IV.7	15	0,22	0,2	0,24	10,8
<i>Grikių kruopų košė (tausojuantis)</i>	<i>II.3</i>	<i>150</i>	<i>5,22</i>	<i>2,52</i>	<i>28,07</i>	<i>155,84</i>
<i>Sviestas 82%</i>	<i>IV.1</i>	<i>6</i>	<i>0,04</i>	<i>4,98</i>	<i>0,05</i>	<i>44,94</i>
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			7,96 (5,98)	8,90 (7,78)	43,37 (41,82)	286,60 (255,78)
Iš viso (dienos davinio):			41,47 (39,49)	40,50 (39,38)	111,01 (109,46)	985,43 (954,61)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

I 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.5	150	5,57	2,31	28,14	155,63
Sviestas (82%)	IV.6	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			6,69	7,71	48,74	283,07

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.9	150	3,78	2,29	13,64	85,18
Šviesi duona	X.4	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Žuvies kepinukai (tausojantis)	III.11	75	14,38	12,12	7,62	189,61
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.14	60	1,35	2,1	8,22	49,7
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,86	18,63	49,43	429,34

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	XV.2	150	8,95	6,48	28,63	201,89
Kefyras (2.5%)	VI.4	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			14,05	10,23	35,98	291,89
Iš viso (dienos davinio):			42,6	36,57	134,15	1004,3

*Sezoninius vaisius ugdytiniams 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	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	150	5,78	2,47	28,5	152,55
Sviestas (82%)	IV.6	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Sūrio lazdelė	X.5	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			10,05	13,07	29,41	268,04

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.16	150	1,36	2,1	8,45	54,66
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.16	60	14,72	4,77	2,55	112,89
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.2	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	XVI.4	60	0,46	2,55	1,37	30,32
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,91	10,59	49,39	371,87

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)	VIII.10	120	15,99	7,81	27,78	238,59
Trintos uogos su grietine (30%)	IV.8	10	0,16	1,52	0,56	16,25
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			16,72	9,55	39,3	298,84
Iš viso (dienos davinio):			48,68	33,21	118,1	938,75

*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	
Pieniška (2.5%) avižinių dribsnių košė (tausojantis)	II.1	150	8	8,25	25,38	207,8
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			9,08	8,67	45,93	290,3

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 (augalinis) (tausojantis)	I.8	150	0,9	2,04	7,44	50,18
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Troškintas kalakutienos filė mėsos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	III.12	65	14,74	6,43	5,37	152,34
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.2	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.3	60	0,52	2,09	2,53	30,48
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,53	11,73	52,36	407

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.2	120	7,44	3,34	35,19	200,5
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	20/15	0,62	6,06	6,34	82,16
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Iš viso:			8,06	9,4	41,53	282,66
Iš viso (dienos davinio):			38,67	29,8	139,82	979,96

*Sezoninius vaisius ugdytiniams 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	
Kiaušiniėnė (tausojantis)	XII.4	80	8,84	8,17	2,01	116,83
Agurkų ir pomidorų rinkinukas	XVI.6	50	0,45	0,1	1,61	9,1
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			11,96	8,93	40,4	277,73

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	I.11	150	1,11	2,12	7,3	47,93
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kiaulienos kumpinės mėsos-grikių troškiny (tausojantis)	III.7	48/80	18,27	14,9	23,91	299,28
Rauginti agurkai	XVI.21	30	0,84		0,39	4,8
Morkų lazdelės	XVI.20	40	0,4	0,08	3,48	16,24
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			22,21	17,34	51,31	437,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos bulvės su fermentiniu sūriu (40%) (tausojantis)	VIII.5	120	4,22	5,73	19,27	145
Kefyras (2.5%)	VI.4	150	5,1	3,75	7,35	90
Iš viso:			9,32	9,48	26,62	235
Iš viso (dienos davinio):			43,49	35,75	118,33	950,28

*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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.4	150	6,16	2,31	35,85	155,36
Sviestas (82%)	IV.6	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,28	7,71	56,45	282,8

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.17	150	3,63	2,33	14,18	84,63
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Netikras zuikis iš kiaulienos kumpinės mėsos (tausojantis) ARBA <i>Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)</i>	III.8 (III.17)	60 (50)	13,09 (11,87)	6,65 (7,23)	4,55 (3,13)	133,17 (138,57)
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.11	60	1,41	2,18	3,75	33,62
Rauginti agurkai (augalinis)	XVI.21	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,57 (20,35)	13,36 (13,94)	48,08 (46,66)	382,57 (387,97)

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) blynėliai	VII.5	120	12,69	14,27	27,07	284,29
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Iš viso:			12,86	14,37	32,02	303,94
Iš viso (dienos davinio):			41,71 (40,49)	34,44 (36,02)	136,55 (135,13)	969,31 (974,71)

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti pietums vieną patiekalą iš mėsos pateiktų variantų

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	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	II.9	150	5,19	2,35	27,12	141,3
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			6,66	2,93	54,98	252,85

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su grietine (30%) arba šaltibarščiai (tausojantis)	I.15 (I.20)	150	1,54 (4,47)	3,61 (4,80)	11,61 (7,70)	80,66 (91,86)
Orkaitėje keptos vištienos filė mėsos lazdelės (tausojantis)	III.2	70	21,13	4,7	7,96	158,9
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.4	60	2,2	1,09	19,12	97,99
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.1	65	0,97	2,59	4,34	44,85
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			25,84 (28,77)	11,99 (13,18)	43,03 (39,12)	382,40 (393,60)

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	XV.3	150	4,74	5,67	17,58	140,86
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/.5/5	2,58	5,79	11,06	100,51
Iš viso:			7,32	11,46	28,64	241,37
Iš viso (dienos davinio):			39,82 (42,75)	26,38 (27,57)	126,65 (122,74)	876,62 (887,82)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti pietums vieną patiekalą iš sriubos pateiktų variantų

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	II.7	150	4,66	2,21	30,54	159,49
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Kmynų arbata (nesaldinta)	VI.12	150	0,16	0,12	0,4	2,64
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			6,43	2,99	63,29	291,78

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.1	150	5,94	1,67	18,67	105,38
Ruginė duona	X.2	20	1,24	0,2	9,32	43,6
Grietinėleje (35%) troškinta kalakutiena su morkomis (tausojantis)	III.3	80	13,09	11,32	3,04	183,09
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	60	1,22	0,06	11,16	49,41
Pekino kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	65	0,75	2,18	3,13	31,72
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			22,24	15,43	45,32	413,2

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis) ARBA	VII.7	105	19,1	12,25	17,36	256,16
<i>Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)</i>	<i>IX.3</i>	<i>110</i>	<i>6,76</i>	<i>3,85</i>	<i>36,07</i>	<i>204,94</i>
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	10/15	0,38	3,06	3,77	44
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Iš viso:			19,48 (7,14)	15,31 (6,91)	21,13 (39,84)	300,16 (248,94)
Iš viso (dienos davinio):			48,15 (35,81)	33,73 (25,33)	129,74 (148,45)	1005,14 (953,92)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.11	150	5,74	3	25,29	149,92
Sviestas (82%)	IV.6	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			6,5	8,26	39,04	249,86

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.2	150	0,94	1,56	7,96	49,7
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	III.6	75	16,41	9,87	8,56	172,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.13	60	2,09	3,07	5,37	56,19
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.22	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			22,5	16,74	47,69	408,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	XV.3	150	4,69	6,19	29,34	185,01
Kefyras (2.5%)	VI.4	100	3,4	2,5	4,9	60
Iš viso:			8,09	8,69	34,24	245,01
Iš viso (dienos davinio):			37,09	33,69	120,97	903,25

*Sezoninius vaisius ugdytiniams 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	
Omlėtas (tausojantis)	XII.3	80	9,65	11,36	6,7	166,85
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Pomidorai	XVI.23	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Konservuoti kukurūzai	XVI.24	20	0,58	0,12	4,4	20,06
Kmynų arbata (nesaldinta)	VI.12	150	0,16	0,12	0,4	2,64
Iš viso:			12,28	11,9	28,96	263,95

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 (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	2,04	2,24	13,41	78,25
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kiaulienos kumpinės mėsa su troškintais kopūstais (tausojantis)	III.9	50/44	13,69	12,34	4,58	179,87
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	60	1,22	0,06	11,16	49,41
Morkų lazdelės	XVI.20	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			19,04	14,98	49,73	397,13

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	VII.4	140	16,47	12,87	15,22	242,52
Jogurtas (2.5-3.5%) su pagardais	IV.7	20	0,24	0,21	1,12	7,53
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			17,43	13,36	30,04	305,05
Iš viso (dienos davinio):			48,75	40,24	108,73	966,13

*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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II.3	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Sviestas 82%	IV.1	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Iš viso:			6,34	7,92	48,67	283,28

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.18	150	1,75	2,29	8,84	56,55
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Maltos jautienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojantis)	III.14	60	12,16	8,06	5,44	137,64
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.4	60	2,2	1,09	19,12	97,99
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.3	60	0,52	2,09	2,53	30,48
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			18,22	13,77	52,16	391,96

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis)	VIII.4	100	7,07	9,54	21,14	206,29
Kefyras 2.5%	VI.4	100	3,4	2,5	4,9	60
Grietinė (30%)	IV.2	10	0,24	3	0,31	29,3
Iš viso:			10,71	15,04	26,35	295,59
Iš viso (dienos davinio):			35,27	36,73	127,18	970,83

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	150	5,78	2,47	28,5	152,55
Sviestas (82%)	IV.6	6	0,04	4,98	0,05	44,94
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	150	2,74	2,21	8,36	63,75
Iš viso:			8,56	9,66	36,91	261,24

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) (tausojantis)	I.7	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Ruginė duona	X.2	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.15	60	12,68	6,11	3,31	108,89
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.12	60	0,91	2,11	7,04	45,94
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			19,35	13,03	62,09	420,4

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija	IX.1	120	8,69	9,39	38,04	271,09
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Iš viso:			8,86	9,49	42,99	290,74
Iš viso (dienos davinio):			36,77	32,18	141,99	972,38

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi (tausojantis)	II.8	150/0,5/6/3	6,2	10,38	32,21	245,51
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			7,09	10,73	49,11	313,06

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.3	150	1,21	1,49	7,69	48,96
Šviesi duona	X.4	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Vištienos filė mesos kepinukai (tausojantis)	III.13	60	17,53	4,56	6,94	137,96
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.2	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Morkų salotos su natūraliu jogurtu (2.5%) ir česnakais	XVI.26	70	1,04	0,3	6,6	37,13
Rauginti agurkai (augalinis)	XVI.21	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			25,18	7,44	53,12	378,15

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės (9%) įdaru (tausojantis) ARBA	VII.1	105	12,87	5,38	35,26	240,63
<i>Varškės apkepas (9%) (tausojantis)</i>	<i>VII.8</i>	<i>120</i>	<i>16,22</i>	<i>11,18</i>	<i>15,25</i>	<i>229,31</i>
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	10/15	0,38	3,06	3,06	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Iš viso:			13,25 (16,60)	8,44 (14,24)	38,32 (18,31)	284,63 (273,63)
Iš viso (dienos davinio):			45,52 (48,87)	26,61 (32,41)	140,55 (120,54)	975,84 (964,84)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

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	
Pilno grūdo dribsniai su pienu (2.5%)	V.5	150	7,91	8,4	26,77	214,22
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/.5/5	2,58	5,79	11,06	100,51
Iš viso:			10,49	14,19	37,83	314,73

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 (augalinis) (tausojantis)	I.12	150	2,59	2,19	13,97	79,33
Šviesi duona	X.4	20	1,06	0,16	10,84	46,2
Kalakutienos file mėsos maltinukas (tausojantis)	III.10	70	20,04	11,34	1,53	207,19
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	1,29	1,96	9,11	58,65
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.2	60	1,31	2,18	3,34	38,39
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			26,29	17,83	38,79	429,76

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų, ryžių kruopų košė (tausojantis)	II.10	150	5,72	2,9	28,41	160,25
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	20/.7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			6,97	3,42	53,91	262,4
Iš viso (dienos davinio):			43,75	35,44	130,53	1006,89

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu