

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

**Kretingos raj. Salantų gimnazijos ikimokyklinio  
ugdymo skyriaus „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)

4 – 6 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7.30 iki 18.00

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2023 m. gegužės 30 d. įsakymu Nr.V-54

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono Salantų gimnazijos direktoriaus  
2023 m. gegužės 29 d. įsakymu Nr.VI-165

1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	XII.2	110	13,49	15,96	5,93	220,67
Šviesi duona	X.4	40	2,12	0,32	21,68	92,4
Agurkų ir pomidorų rinkinukas	XVI.6	65	0,59	0,14	2,13	12,02
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>16,2</b>	<b>16,42</b>	<b>29,74</b>	<b>325,09</b>

## Pietūs 12:05 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	80	15,03	8,67	8,6	190,41
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.19	90	0,36	2,99	3,62	42,21
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>20,18</b>	<b>16,87</b>	<b>48,57</b>	<b>439,03</b>

## Vakarienė 15:35 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	150	21,62	16,52	23,57	332,53
Jogurtas (2.5-3.5%) su pagardais	IV.4	30	0,35	0,31	1,67	11,29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>22,54</b>	<b>17,05</b>	<b>36,2</b>	<b>387,82</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,92</b>	<b>50,34</b>	<b>114,51</b>	<b>1151,94</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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	
Varškė (9%) su uogomis	VII.2	110	12,31	7,03	11,53	158,55
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,18	6,41	11,13	107,35
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,44	2,93	11,79	86
<b>Iš viso:</b>			<b>18,93</b>	<b>16,37</b>	<b>34,45</b>	<b>351,9</b>

## Pietūs 12:05 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.19	150	1,24	5,38	10,69	96,26
Ruginė duona	X.2	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Vištienos filė troškinta su grietinėle (35%) ir daržovėmis (morkos, cukinijos) (tausojantis)	III.1	120	15,53	10,12	3,14	176,52
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Kopūstų salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.16	90	1,27	3,18	3,53	46,26
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>21,67</b>	<b>21,84</b>	<b>44,22</b>	<b>467,9</b>

## Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų blynai	V.3	120	8,42	12,02	35,32	283,72
Natūralus jogurtas (2.5-3.5%) ARBA	IV.7	20	0,29	0,27	0,32	14,4
<i>Grikių kruopų košė (tausojantis)</i>	<i>II.3</i>	<i>200</i>	<i>6,69</i>	<i>3,11</i>	<i>36,09</i>	<i>199,11</i>
<i>Sviestas 82%</i>	<i>IV.1</i>	<i>8</i>	<i>0,05</i>	<i>6,64</i>	<i>0,07</i>	<i>59,92</i>
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>9,43 (7,46)</b>	<b>12,57 (10,03)</b>	<b>49,34 (49,86)</b>	<b>353,12 (314,03)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,03 (48,06)</b>	<b>50,78 (48,24)</b>	<b>128,01 (128,53)</b>	<b>1172,92 (1133,83)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

I 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.5	200	7,14	2,84	36,18	198,84
Sviestas (82%)	IV.6	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>8,27</b>	<b>9,9</b>	<b>56,8</b>	<b>341,26</b>

**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) (augalinis) (tausojantis)	I.9	150	3,78	2,29	13,64	85,18
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Žuvies kepinukai (tausojantis)	III.11	90	17,29	14,94	9,31	231,83
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.14	90	2,03	3,16	12,34	74,55
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,46</b>	<b>23,49</b>	<b>64,4</b>	<b>544,32</b>

**Vakarienė 15:35 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	200	12,55	8,28	32,86	245,78
Kefyras (2.5%)	VI.4	200	6,8	5	9,8	120
<b>Iš viso:</b>			<b>19,35</b>	<b>13,28</b>	<b>42,66</b>	<b>365,78</b>
<b>Iš viso (dienos daviniu):</b>			<b>54,08</b>	<b>46,67</b>	<b>163,86</b>	<b>1251,36</b>

\*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	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7,71	3,29	37,99	203,4
Sviestas (82%)	IV.6	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Sūrio lazdelė	X.5	20	4,2	5,6	0,04	69
<b>Iš viso:</b>			<b>12,01</b>	<b>15,56</b>	<b>38,74</b>	<b>334,49</b>

**Pietūs 12:05 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	75	18,38	6,96	3,58	151,53
Virti griikiai (tausojantis)	XIV.2	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	XVI.4	80	0,61	3,8	1,78	43,84
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,98</b>	<b>14,34</b>	<b>57,16</b>	<b>458,93</b>

**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)	VIII.10	150	20,04	9,74	35,93	299,15
Trintos uogos su grietine (30%)	IV.8	15	0,28	3,02	0,72	30,90
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,57	0,22	10,96	44
<b>Iš viso:</b>			<b>20,89</b>	<b>12,98</b>	<b>47,61</b>	<b>374,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,88</b>	<b>42,88</b>	<b>143,51</b>	<b>1167,47</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

I savaitė

Pentadienis

## Pusryčiai 8:35 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	200	10,66	10,99	33,82	277,06
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>11,74</b>	<b>11,41</b>	<b>54,37</b>	<b>359,56</b>

## 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 (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 file mėsos vyniotinis su morkų įdaru (tausojantis)	III.12	85	18,54	8,05	7,05	191,42
Virti griekiai (tausojantis)	XIV. 2	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejais užpilu (augalinis)	XVI. 3	90	0,79	3,14	3,67	45,55
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,86</b>	<b>14,71</b>	<b>61,51</b>	<b>496,05</b>

## Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.2	160	9,87	4,4	46,91	266,77
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	30/15	0,86	9,06	6,65	111,36
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>10,73</b>	<b>13,46</b>	<b>53,56</b>	<b>378,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,33</b>	<b>39,58</b>	<b>169,44</b>	<b>1233,74</b>

\*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	
Kiaušinienė (tausojantis)	XII.4	100	11,08	10,24	2,51	146,43
Agurkų ir pomidorų rinkinukas	XVI.6	65	0,59	0,14	2,13	12,02
Šviesi duona	X.4	40	2,12	0,32	21,68	92,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>14,87</b>	<b>11,12</b>	<b>46,87</b>	<b>333,35</b>

## 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 (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	58/100	22,28	18,87	30,67	375,5
Rauginti agurkai	XVI.21	40	1,12		0,52	6,4
Morkų lazdelės	XVI.20	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,6</b>	<b>21,33</b>	<b>59,07</b>	<b>519,43</b>

## Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.2	160	9,87	4,4	46,91	266,77
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	30/.15	0,86	9,06	6,65	111,36
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>10,73</b>	<b>13,46</b>	<b>53,56</b>	<b>378,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,2</b>	<b>45,91</b>	<b>159,5</b>	<b>1230,91</b>

\*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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.4	200	8	3,06	35,85	194,1
Sviestas (82%)	IV.6	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,13</b>	<b>10,12</b>	<b>56,47</b>	<b>336,52</b>

**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 (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) <b>ARBA</b> <i>Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)</i>	III.8 (III.17)	80 (75)	17,27 (16,26)	10,16 (10,05)	5,75 (3,75)	187,11 (194,57)
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
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	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,51 (25,50)</b>	<b>17,77 (17,66)</b>	<b>53,18 (51,18)</b>	<b>462,92 (470,38)</b>

**Vakarienė 15:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) blynėliai	VII.5	150	15,91	17,81	33,63	354,74
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>16,12</b>	<b>17,93</b>	<b>38,93</b>	<b>375,79</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,76 (50,75)</b>	<b>45,82 (45,71)</b>	<b>148,58 (146,58)</b>	<b>1175,23 (1182,69)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti pietums vieną patiekalą iš mėsos pateiktų variantų



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	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.12	200	7,59	9,67	37,14	245,53
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>9,08</b>	<b>10,26</b>	<b>65,18</b>	<b>357,7</b>

## Pietūs 12:05 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Orkaitėje keptos vištienos filė mėsos lazdelės (tausojantis)	III.2	80	24,26	5,38	9,52	183,57
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.4	80	2,61	2,11	22,95	124,78
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.1	90	1,16	3,84	5,3	60,69
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>31,16 (34,09)</b>	<b>15,18 (16,37)</b>	<b>65,61 (61,70)</b>	<b>519 (530,02)</b>

## 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.3	200	6,33	7,6	23,44	187,83
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,18	6,41	11,13	107,35
<b>Iš viso:</b>			<b>9,51</b>	<b>14,01</b>	<b>34,57</b>	<b>295,18</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49,75 (52,68)</b>	<b>39,45 (40,64)</b>	<b>165,36 (161,45)</b>	<b>1171,88 (1182,9)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti pietums vieną patiekalą iš sriubos pateiktų variantų

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	
Ryžių košė (tausojantis)	II.7	200	5,91	2,77	39,13	203,59
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Kmyną arbata (nesaldinta)	VI.12	200	0,2	0,14	0,5	3,33
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>7,76</b>	<b>3,59</b>	<b>72,33</b>	<b>337,97</b>

**Pietūs 12:05 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Grietinėlyje (35%) troškinta kalakutiena su morkomis (tausojantis)	III.3	100	16,59	14,16	3,82	230,21
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Pekino kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	90	1,06	4,24	4,49	55,65
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>27,07</b>	<b>20,45</b>	<b>55,78</b>	<b>522,25</b>

**Vakarienė 15:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (9%) su kukurūzų kruopomis (tausojantis) <b>ARBA</b>	VII.7	130	24,65	16,46	20,83	308,03
<i>Sklindžiai su obuoliais (tausojantis)</i>	<i>IX.3</i>	<i>140</i>	<i>8,74</i>	<i>5,62</i>	<i>47,17</i>	<i>270,34</i>
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	20/.15	0,62	6,06	6,34	82,16
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>25,27 (9,36)</b>	<b>22,52 (11,68)</b>	<b>27,17 (53,51)</b>	<b>390,19 (352,50)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,01 (44,19)</b>	<b>46,56 (35,72)</b>	<b>155,28 (181,62)</b>	<b>1250,41 (1212,72)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

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	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.11	200	7,3	3,8	32,38	191,42
Sviestas (82%)	IV.6	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>8,07</b>	<b>10,72</b>	<b>46,15</b>	<b>306,34</b>

## 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 (augalinis) (tausojantis)	I.33	150	4,15	2,29	17,96	108,75
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies apkepas (tausojantis)	III.6	90	19,65	12,83	10,21	215,19
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.13	80	2,79	5,1	6,79	84,47
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.22	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>30,13</b>	<b>23,36</b>	<b>64,53</b>	<b>563,37</b>

## Vakarienė 15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu (tausojantis)	XV.3	200	5,42	7,8	33,9	219,63
Kefyras (2.5%)	VI.4	150	5,1	3,75	7,35	90
<b>Iš viso:</b>			<b>10,52</b>	<b>11,55</b>	<b>41,25</b>	<b>309,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,72</b>	<b>45,63</b>	<b>151,93</b>	<b>1179,34</b>

\*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	
Omletas (tausojantis)	XII.3	100	12,1	14,46	8,7	212,19
Šviesi duona	X.4	40	2,12	0,32	21,68	92,4
Pomidorai	XVI.23	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Konservuoti kukurūzai	XVI.24	30	0,87	0,18	6,6	30,9
Kmynų arbata (nesaldinta)	VI.12	200	0,2	0,14	0,5	3,33
<b>Iš viso:</b>			<b>15,69</b>	<b>15,18</b>	<b>39,12</b>	<b>345,62</b>

**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 (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	77/67	20,65	16,66	5,94	251,5
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,62	0,08	14,82	65,61
Morkų lazdelės	XVI.20	50	0,5	0,1	4,35	20,3
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>26,4</b>	<b>19,32</b>	<b>54,75</b>	<b>484,96</b>

**Vakarienė 15:35 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	180	21,18	16,98	19,56	310,37
Jogurtas (2.5-3.5%) su pagardais	IV.7	26	0,31	0,27	1,45	9,79
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>22,21</b>	<b>17,53</b>	<b>34,71</b>	<b>375,16</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,3</b>	<b>52,03</b>	<b>128,58</b>	<b>1205,74</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams 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	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II.3	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Sviestas 82%	IV.1	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>7,82</b>	<b>10,17</b>	<b>56,71</b>	<b>341,53</b>

**Pietūs 12:05 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	80	16,63	11,74	7,51	192,84
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.4	80	2,61	2,11	22,95	124,78
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.3	90	0,79	3,14	3,67	45,55
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>23,37</b>	<b>19,52</b>	<b>59,2</b>	<b>489,02</b>

**Vakarienė 15:35 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	140	7,4	14,59	30,66	304,74
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11,04</b>	<b>20,09</b>	<b>35,87</b>	<b>394,04</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,23</b>	<b>49,78</b>	<b>151,78</b>	<b>1224,59</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 8:35 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	200	7,71	3,29	37,99	203,4
Sviestas (82%)	IV.6	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,44	2,93	11,79	86
<b>Iš viso:</b>			<b>11,2</b>	<b>12,86</b>	<b>49,85</b>	<b>349,32</b>

**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.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	75	15,75	8,97	4,21	148,34
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.12	90	1,36	3,17	10,42	68,1
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>23,35</b>	<b>17,85</b>	<b>70,14</b>	<b>506,82</b>

**Vakarienė 15:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija	IX.1	160	12,16	13,17	52,08	372,56
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	25/.8	0,21	0,12	5,3	21,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>12,37</b>	<b>13,29</b>	<b>57,38</b>	<b>393,61</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,92</b>	<b>44</b>	<b>177,37</b>	<b>1249,75</b>

\*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	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi (tausojantis)	II.8	200/0,8/8/4	7,85	13,51	41,43	316,73
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>8,76</b>	<b>13,87</b>	<b>58,51</b>	<b>384,9</b>

**Pietūs 12:05 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 mėsos kepinukai (tausojantis)	III.13	75	20,03	6,75	7,81	170,87
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.2	80	5,04	1,24	27,12	139,6
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	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>29,22</b>	<b>9,94</b>	<b>60,45</b>	<b>447,56</b>

**Vakarienė 15:35 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) <b>ARBA</b>	VII.1	120	14,92	6,2	42,29	284
<i>Varškės apkepas (9%) (tausojantis)</i>	<i>VII.8</i>	<i>150</i>	<i>21,42</i>	<i>14,18</i>	<i>19,69</i>	<i>294,62</i>
Trintos braškės su grietine (30%)	IV.6	30/15	0,86	9,06	2,39	94,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>15,78 (22,28)</b>	<b>15,26 (23,24)</b>	<b>44,68 (22,08)</b>	<b>378,50 (389,12)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,76 (60,26)</b>	<b>39,07 (47,05)</b>	<b>163,64 (141,04)</b>	<b>1210,96 (1221,58)</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti vakarienei vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų

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	
Pilno grūdo dribsniai su pienu (2.5%)	V.5	200	10,5	11,14	35,49	284,07
Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	XIII.1	20/5./7	3,18	6,41	11,13	107,35
<b>Iš viso:</b>			<b>13,68</b>	<b>17,55</b>	<b>46,62</b>	<b>391,42</b>

**Pietūs 12:05 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 filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.10	90	26,19	14,88	2,28	273,73
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.2	90	1,98	3,28	4,92	57,08
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>33,59</b>	<b>23,37</b>	<b>44,89</b>	<b>539,8</b>

**Vakarienė 15:35 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	200	7,27	3,74	35,76	202,62
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	25/8	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>8,56</b>	<b>4,28</b>	<b>61,61</b>	<b>306,17</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,83</b>	<b>45,2</b>	<b>153,12</b>	<b>1237,39</b>

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu