

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

Kretingos Simono Daukanto progimnazija

Palangos g. 25, 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)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:15 iki 17:45

val.

PATVIRTINTA

Kretingos Simono Daukanto progimnazijos direktoriaus
2024 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V1-48

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	
Omletas su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	XII.2	100	12,71	11,84	7,18	161,81
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinukas (augalinis)	XVI.6	70	0,53	0,04	2,59	11,55
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				0,01
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,04	0,38	20,52	81,75
Iš viso:			16,89	13,55	45,29	336,42

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,39	2,25	7,8	55,15
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Keptos kiaulienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojantis)	III.4	80	16,11	8,49	8,58	175,15
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,74	2,96	12,2	80,57
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.19	90	1,12	3,09	5,99	55,94
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Sezoniniai vaisiai*	X.3	180	1,24	0,45	24,62	98,1
Iš viso:			24,25	18,61	74,55	549,29

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) ir bananų apkepas (tausojantis)	VII.1	150	16,32	11,62	21,62	251,3
Trintos braškės su cukrumi	IV.9	50/1	0,2	0,05	4,5	21,5
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Iš viso:			19,93	14,28	34,08	342,87
Iš viso (dienos davinio):			61,07	46,44	153,92	1228,58

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktore
Sigita Jonaitienė

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	110	11,65	10,65	4,87	163,4
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Sezoniniai vaisiai*	X.3	140	0,97	0,35	19,15	76,3
Iš viso:			18,64	14,9	46,98	391,07

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) (tausojojantis)	I.19	150	1,21	2,31	12,38	70,02
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojojantis)	III.20	120	19,24	8,34	9,58	187,83
Virtos ryžių kruopos (tausojojantis)	XIV.4	80	2,55	0,12	22,19	103,24
Šviežių kopūstų salotos su šviežiais agurkais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.16	90	0,96	2,14	5,61	43,13
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Sezoniniai vaisiai*	X.3	110	0,76	0,28	15,05	59,95
Iš viso:			27,37	14,56	80,17	548,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojojantis)	II.3	200	9,4	3,98	39,31	236,85
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Pienas (2.5%)	VI.8	150	4,8	3,75	7,2	82,5
Iš viso:			14,26	14,29	46,6	379,03
Iš viso (dienos davinio):			60,27	43,75	173,75	1318,65

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Gintė Jonaitienė



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	200	6,91	3,06	32,07	183,81
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Kmynų arbata (nesaldinta)	VI.12	200	0,2	0,15	0,12	3,34
Natūralus jogurtas (2.5-3.5%)	X.6	125	4	3,63	6,63	75
Sezoniniai vaisiai*	X.3	130	0,9	0,33	17,78	70,85
Iš viso:			12,07	13,73	56,69	392,68

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.9	150	4,26	2,4	16,74	95,08
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Keptas tilapijos filė maltinukas (tausojantis)	III.11	80	13,81	4,18	6,4	116,87
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,74	2,96	12,2	80,57
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	XVI.14	90	1,56	2,09	8,88	73,18
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Iš viso:			24,02	13	59,58	450,08

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 kiaulienos kumpinės mėsos ir pomidorų padažu (tausojantis)	XV.2	180	14,52	10,62	36,85	300,08
Kefyras (2.5%)	VI.4	150	4,8	3,75	7,2	82,5
Iš viso:			19,32	14,37	44,05	382,58
Iš viso (dienos davinio):			55,41	41,1	160,32	1225,34

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Sigita Jonaitienė



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 (tausojojantis)	II.6	200	6,68	2,76	35,42	184,7
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Pienas (2.5%)	VI.8	200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai*	X.3	70	0,48	0,18	9,58	38,15
Iš viso:			13,62	14,5	54,69	392,53

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) (tausojojantis)	I.16	150	1,68	2,23	10,25	65,79
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Troškintas kiaulienos ir jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojojantis)	III.16	80	15,82	8,95	5,54	163,9
Virtos grikių kruopos (tausojojantis)	XIV.2	80	4,91	1,21	27,03	143,13
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	XVI.4	90	0,66	1,01	2,36	20,04
Vanduo su apelsinu (nesaldinta)	VI.11	200	0,06	0,01	0,79	3,43
Sezoniniai vaisiai*	X.3	130	0,9	0,33	17,78	70,85
Iš viso:			26,64	15,03	78,75	548,44

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%)	IX.4	100/50	15,14	11,78	32,78	299,06
Trintos braškės su cukrumi	IV.9	50/1	0,2	0,05	4,5	21,5
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Iš viso:			18,75	14,44	45,24	390,63
Iš viso (dienos davinio):			59,01	43,97	178,68	1331,6

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Simona Jonaitienė

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	
Avižų dribsnių košė (tausojantis)	II.1	200	6,07	3,23	21,66	133,1
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Pienas (2.5%)	VI.8	200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,55	0,2	10,94	43,6
Iš viso:			13,08	14,99	42,29	346,38

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	1,34	2,19	9,72	61,85
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Troškintas kalakutienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.12	80	17,92	7,42	6,17	161,7
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,66	0,25	14,36	63,91
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.3	90	0,69	1,05	3,33	24,29
Vanduo su apelsinu (nesaldinta)	VI.11	200	0,06	0,01	0,79	3,43
Sezoniniai vaisiai*	X.3	240	1,66	0,6	32,83	130,8
Iš viso:			25,94	12,81	82,2	527,28

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	150	8,62	1,07	46,65	238,33
Trintos braškės su grietine (30%) ir cukrumi	IV.6	40/15/1	0,52	4,54	4,27	61,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				0,01
Sūrio lazdelė	X.5	20	5,04	4,16	0,26	58,6
Iš viso:			14,18	9,77	51,18	358,74
Iš viso (dienos davinio):			53,2	37,57	175,67	1232,4

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Gintė Jonaitienė

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušininė (tausojantis)	XII.4	100	10,57	8,38	2,58	100,72
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Pomidorai (augalinis)	XVI.23	40	0,32	0,04	1,92	8,4
Konservuoti žalieji žirneliai	XVI.5	30	1,38	0,15	3,75	23,1
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				0,01
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,04	0,38	20,52	81,75
Iš viso:			15,92	10,24	43,77	295,28

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	I.11	150	1,15	2,22	9,19	57,35
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Ryžių kruopų plovos su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	III.19	200	17,32	12,81	34,61	324,46
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinukas (augalinis)	XVI.6	90	0,68	0,05	3,33	14,85
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,83	0,3	16,42	65,4
Iš viso:			22,63	16,75	78,91	546,44

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	VIII.5	150	4,75	7,98	24,3	183,96
Kefyras (2.5%)	VI.4	200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai*	X.3	140	0,97	0,35	19,15	76,3
Iš viso:			12,12	13,33	53,05	370,26
Iš viso (dienos davinio):			50,67	40,32	175,73	1211,98

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktore
Sigitā Imajtiene


2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	II.2	200	6,8	3,06	32,07	183,44
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Kmynų arbata (nesaldinta)	VI.12	200	0,2	0,15	0,12	3,34
Natūralus jogurtas (2.5-3.5%)	X.6	125	4	3,63	6,63	75
Sezoniniai vaisiai*	X.3	130	0,9	0,33	17,78	70,85
Iš viso:			11,96	13,73	56,69	392,31

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	I.17	150	4,1	2,54	18,93	108,78
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	III.22	120	18,11	12,08	9,99	218,07
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,66	0,25	14,36	63,91
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.22	40	0,28		1,04	4,8
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Iš viso:			26,8	16,24	59,68	479,94

Vakarienė 15:30 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	16,66	14,78	34,33	333,6
Trintos avietės su cukrumi	IV.11	50/1	0,35		3,5	20,5
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				0,01
Iš viso:			17,01	14,78	37,83	354,11
Iš viso (dienos davinio):			55,77	44,75	154,2	1226,36

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktore
Sigita Jonaitienė



2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojojantis)	II.9	200	6,7	2,53	37,94	199,32
Trintos braškės su cukrumi	IV.9	50/1	0,2	0,05	4,5	21,5
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Sūrio lazdelė	X.5	20	5,04	4,16	0,26	58,6
Iš viso:			15,35	9,35	50,66	349,49

Pietūs 12:00 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 (tausojojantis)**	I.15 (I.20)	150	1,45 (3,46)	3,66 (1,9)	10,91 (7,41)	85,8 (63,08)
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Keptos jautienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojojantis)	III.14	80	16,48	9,53	8,73	186,55
Virtos bulvės (augalinis) (tausojojantis)	XIV.1	80	1,66	0,25	14,36	63,91
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.1	90	0,86	2,22	6,72	46,38
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Sezoniniai vaisiai* (**)	X.3	150 (130)	1,04 (0,9)	0,38 (0,33)	20,52 (17,78)	81,75 (70,85)
Iš viso:			24,14 (26,01)	17,41 (15,6)	76,6 (70,36)	548,77 (515,15)

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2.5%) makaronų sriuba (tausojojantis)	XV.3	200	6,85	7,92	22,87	190,9
Šviesios duonos sumuštinis su varškės (9%) užtepėle (sumuštinis)	XIII.4	30/25/10	7,03	3,83	16,21	126,55
Sezoniniai vaisiai* (**)	X.3	140 (80)	0,97 (0,55)	0,35 (0,2)	19,15 (10,94)	76,3 (43,6)
Iš viso:			14,85 (14,43)	12,1 (11,95)	58,23 (50,02)	393,75 (361,05)
Iš viso (dienos davinio):			54,34 (55,79)	38,86 (36,9)	185,49 (171,04)	1292,01 (1225,69)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Vasaros sezono metu galima pietums pasirinkti vieną iš pateiktų sriubų. Pasirinkus šaltibarščius, sezoninių vaisių porcijos koreguojamos

Direktorė
Gintė Tonaitienė



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	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	II.7	200	6,19	3,8	35,23	204,88
Trintos braškės su cukrumi	IV.9	50/1	0,2	0,05	4,5	21,5
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Sūrio lazdelė	X.5	20	5,04	4,16	0,26	58,6
Sezoniniai vaisiai*	X.3	70	0,48	0,18	9,58	38,15
Iš viso:			15,32	10,8	57,53	393,2

Pietūs 12:00 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	5,11	2,41	17,68	109,53
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Grietinėleje (36%) troškinta vištienos filė mėsa su morkų kubeliais (tausojantis)	III.3	120	16,8	15,67	3,08	221,61
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	XIV.5	80	2,74	0,5	21,06	93,8
Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis)	XVI.4	90	0,66	1,01	2,36	20,04
Vanduo su apelsinu (nesaldinta)	VI.11	200	0,06	0,01	0,79	3,43
Iš viso:			27,98	20,89	59,97	529,71

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo kukurūzų dribsniai su pienu (2.5%)	V.5	200	9,7	4,5	44,55	266,5
Šviesi duona su fermentiniu sūriu (45%) ir sviestu (82%) (sumuštinis)	XIII.1	20/8/6	3,95	7,86	10,07	126,32
Iš viso:			13,65	12,36	54,62	392,82
Iš viso (dienos davinio):			56,95	44,05	172,12	1315,73

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Sigitā Ionaitienė

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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	II.3	200	9,4	3,98	39,31	236,85
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Pienas (2.5%)	VI.8	150	4,8	3,75	7,2	82,5
Iš viso:			14,26	14,29	46,6	379,03

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,41	2,12	14,02	80,6
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Keptas maltos tilapijos filė apkepas (tausojantis)	III.6	80	12,38	5,94	9,03	137,01
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,74	2,96	12,2	80,57
Virtų burokėlių salotos su konservuotais žaliaisiais žirneliais (augalinis)	XVI.13	90	2,03	3,16	8,83	83,37
Vanduo su apelsinu (nesaldinta)	VI.11	200	0,06	0,01	0,79	3,43
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,04	0,38	20,52	81,75
Iš viso:			21,27	15,86	80,39	548,03

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) skryliai (tausojantis)	VII.3	150	16,95	6,5	42,96	303,79
Trintos braškės su grietine (30%) ir cukrumi	IV.6	40/15/1	0,52	4,54	4,27	61,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				0,01
Sezoniniai vaisiai*	X.3	50	0,35	0,13	6,84	27,25
Iš viso:			17,82	11,17	54,07	392,85
Iš viso (dienos davinio):			53,35	41,32	181,06	1319,91

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktore
Simona Tomaitienė



3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.3	100	10,96	10,26	5,84	133,05
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinukas (augalinis)	XVI.6	70	0,53	0,04	2,59	11,55
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				0,01
Sezoniniai vaisiai*	X.3	180	1,24	0,45	24,62	98,1
Iš viso:			15,34	12,04	48,05	324,01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	1,84	2,36	14,48	82,66
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Kiaulienos kumpinės mėsa su troškintais šviežiais ir raugintais kopūstais (tausojantis)	III.9	200	21,84	16,93	12,28	284,87
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	XIV.1	80	1,66	0,25	14,36	63,91
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Iš viso:			27,99	20,91	56,48	515,82

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	VII.4	150	14,96	11,02	18,83	225,45
Trintos braškės su cukrumi	IV.9	50/1	0,2	0,05	4,5	21,5
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,83	0,3	16,42	65,4
Iš viso:			19,4	13,98	47,71	382,42
Iš viso (dienos davinio):			62,73	46,93	152,24	1222,25

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktoriė
Sigita Jonaitienė



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	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	6,68	2,76	35,42	184,7
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Sezoniniai vaisiai*	X.3	110	0,76	0,28	15,05	59,95
Iš viso:			10,91	12,21	58,52	374,4

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 su burokėliais (augalinis) (tausojantis)	I.2	150	1,3	2,15	10,04	66,18
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Jautienos kumpinės mėsos befstrogenas (tausojantis)	III.5	120	20,26	16,12	10,68	268,46
Virtos ryžių kruopos (tausojantis)	XIV.4	80	2,55	0,12	22,19	103,24
Šviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	XVI.3	90	0,69	1,05	3,33	24,29
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Iš viso:			27,45	20,81	61,6	546,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai su obuoliais	IX.3	150	8,83	10,12	38,18	282,14
Trintos avietės su cukrumi	IV.11	50/1	0,35		3,5	20,5
Pienas (2.5%)	VI.8	150	4,8	3,75	7,2	82,5
Iš viso:			13,98	13,87	48,88	385,14
Iš viso (dienos davinio):			52,34	46,89	169	1306,09

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Gintė Jonaitienė



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	
Pilno grūdo kukurūzų dribsniai su pienu (2.5%)	V.5	200	9,7	4,5	44,55	266,5
Šviesi duona su fermentiniu sūriu (45%) ir sviestu (82%) (sumuštinis)	XIII.1	20/8/6	3,95	7,86	10,07	126,32
Iš viso:			13,65	12,36	54,62	392,82

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 konservuotais žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.18	150	1,72	2,27	11,17	69,37
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Keptas lašišos ir tilapijos filė maltinukas (tausojantis)	III.15	80	13,32	9,25	8,19	166,71
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,74	2,96	12,2	80,57
Virtų burokėlių salotos su citrinos sultimis (augalinis)	XVI.12	90	1,58	0,09	8,64	55,74
Vanduo su apelsinu (nesaldinta)	VI.11	200	0,06	0,01	0,79	3,43
Iš viso:			21,03	15,87	55,99	457,12

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	150	10,5	9,65	37,85	282,91
Trintos braškės su grietine (30%) ir cukrumi	IV.6	40/15/1	0,52	4,54	4,27	61,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	200				0,01
Sezoniniai vaisiai*	X.3	90	0,62	0,23	12,31	49,05
Iš viso:			11,64	14,42	54,43	393,77
Iš viso (dienos davinio):			46,32	42,65	165,04	1243,71

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktore
Sigitā Jonaitienė



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	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	II.11	200	5,11	2,09	21,3	131
Sviestas (82%)	IV.1	8	0,06	6,56	0,09	59,68
Pienas (2.5%)	VI.8	200	6,4	5	9,6	110
Sezoniniai vaisiai*	X.3	170	1,17	0,43	23,26	92,65
Iš viso:			12,74	14,08	54,25	393,33

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	I.13	150	3,53	2,44	16,28	96,2
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Vištienos šlaunelių mėsos kepinukai (tausojantis)	III.13	80	14,32	8,21	9,31	165,82
Virtos grikių kruopos (tausojantis)	XIV.2	80	4,91	1,21	27,03	143,13
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu (2.5-3.5%)	XVI.26	90	1,29	0,87	8,5	41,35
Vanduo su citrina (nesaldinta)	VI.10	200	0,04	0,08	0,36	3,08
Iš viso:			26,7	14,1	76,48	530,88

Vakarienė 15:30 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	110	11,65	10,65	4,87	163,4
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.1	200	3,41	2,61	7,96	70,07
Sezoniniai vaisiai*	X.3	140	0,97	0,35	19,15	76,3
Iš viso:			18,64	14,9	46,98	391,07
Iš viso (dienos davinio):			58,08	43,08	177,71	1315,28

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Gita Ingaitienė



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	
Manų kruopų košė su sviestu (82%), cukrumi ir cinamonu (tausojantis)	II.8	200/8/2/1	6,8	9,09	40,84	269,46
Pienas (2.5%)	VI.8	200	6,4	5	9,6	110
Iš viso:			13,2	14,09	50,44	379,46

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	2,49	2,25	13,83	82,83
Šviesi duona	X.4	30	2,61	1,29	15	81,3
Keptas kalakutienos filė mėsos maltinukas su fermentinio sūrio (45%) įdaru (tausojantis)	III.10	80	18,41	8,4	10,57	189,73
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	80	1,74	2,96	12,2	80,57
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.2	90	1,33	3,19	3,55	49,52
Vanduo su apelsinu (nesaldinta)	VI.11	200	0,06	0,01	0,79	3,43
Iš viso:			26,64	18,1	55,94	487,38

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2.5%) ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	V.3	200	6,35	4,48	23,17	161,31
Sūrio lazdelė	X.5	20	5,04	4,16	0,26	58,6
Sezoniniai vaisiai*	X.3	250	1,73	0,63	34,2	136,25
Iš viso:			13,12	9,27	57,63	356,16
Iš viso (dienos davinio):			52,96	41,46	164,01	1223

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

Direktorė
Sigitā Jonaitienė

