

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

Kretingos lopšelis – darželis „Žilvitis“

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 17:30
val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2018 m. kovo 5 d. įsakymu Nr. V-09

PATVIRTINTA

Kretingos (įstaigos pavadinimas) direktoriaus
2018 m. kovo d. įsakymu Nr.

I savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (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
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 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	I.9	200	4,83	4,43	18,92	124,62
Grietinė 30 %	IV.5	8	0,19	2,4	0,25	23,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Kiaulienos kumpinės mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.3.1.	120	21,71	16,27	5,28	278,42
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.7	70	0,66	2,65	7,3	49,15
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			31,52	29,04	61,15	600,62

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.11	120	7,46	10,39	32,45	253,24
Natūralus jogurtas (2,5%) (padažas)	IV.15	20	0,95	0,51	0,91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			9,49	11,32	53,91	347,74
Iš viso (dienos davinio):			49,33	50,29	172,5	1291,79

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			8,18	10,31	63,56	369,03

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	I.4	200	1,99	4,17	12,47	89,2
Grietinė 30 %	IV.5	8	0,19	2,4	0,25	23,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	100	20,28	9,21	3,4	175,4
Troškinti ryžiai su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.9	80	2,49	2,12	21,36	116,9
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	70	0,82	2,55	3,16	36,86
Vanduo su citrina (nesaldintas)	VI.1	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	55
Iš viso:			28,7	21,12	67,99	564,37

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų, žaliųjų žirnelių troškinys (tausojantis)	VIII.5	150	4,56	4,32	25,7	143,42
Kefyras 2.5 %	VI. 5	200	6,8	5	9,8	120
Sūrio lazdelė	X.11	20	4,2	5,6	0,4	69
Iš viso:			15,56	14,92	35,9	332,42
Iš viso (dienos davinio):			52,44	46,35	167,45	1265,82

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	II.3	200	7,3	3,8	32,38	191,42
Sviestas 82 %	IV.4	8	0,05	6,64	0,07	59,92
Vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	55
Kakava su pienu (saldinta)	VI.2	150	2,74	2,21	8,36	63,75
Iš viso:			10,66	12,87	51,77	375,89

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - pomidorų sriuba (tausojantis)	I.19	200	1,42	4,33	13,93	97,81
Grietinė 30 %	IV.5	8	0,19	2,4	0,25	23,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	75	17,38	10,6	9,14	236,67
Virtos bulvės	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
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			24,61	23,06	65,57	581,78

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) kukuliai	VII.7	120	14,39	8,02	25,09	231,71
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	25	0,21	0,12	5,3	21,05
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			15,68	8,56	50,94	335,26
Iš viso (dienos davinio):			50,95	44,49	168,28	1292,93

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

I savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai	XII.4	60	7,38	7,02	0,42	94,2
Konservuoti kukurūzai	XVI.25	30	0,87	0,18	6,6	30,9
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	VI.3	200	3,4	2,5	4,9	56
Iš viso:			14,3	10,31	45,41	319,8

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	I.11	200	4,72	4,34	19,02	121,92
Grietinė 30 %	IV.5	8	0,19	2,4	0,25	23,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Virti jautienos kumpinės mėsos kukuliukai (tausojantis)	III.25	80	13,38	7,07	10,68	204,96
Virti grikiai (tausojantis)	XIV.3	80	5,04	1,24	27,12	139,6
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	XVI.23	70	0,96	3,79	4,42	55,61
Vanduo su citrina (nesaldintas)	VI.1	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			26,65	19,29	77,88	600,11

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2.5%) perlinių kruopų sriuba	I.26	200	6,97	8,1	22	188,94
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir agurku (sumuštinis)	XIII.1	30/5/10	2,44	4,57	16,02	103,98
Vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			10,13	12,95	51,72	347,92
Iš viso (dienos davinio):			51,08	42,55	175,01	1267,83

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Trintas šaldytų uogų padažas	IV.12	20	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7,16	3,29	64,63	305,74

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	I.15	200	1,39	4,1	9,76	81,14
Grietinė 30 %	IV.5	8	0,19	2,4	0,25	23,44
Ruginė duona (pilno grūdo)	X.4	30	2,31	0,42	15,75	65,4
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	75	15,06	6,05	9,86	159,8
Bulvių košė su ciberžolėmis (tausojantis)	XIV.5	80	1,77	2,86	12,88	83,46
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	50	1,11	1,75	6,75	39,44
Agurkas	XVI.1	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo su citrina (nesaldintas)	VI.1	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			23,2	18,09	77,13	540,65

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas	VII.10	150	21,42	14,18	25,68	318,32
Natūralus jogurtas (2.5%) (padažas)	IV.15	28	1,32	0,71	1,27	16,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	VI.8	200	0,2	0,14	0,5	3,33
Iš viso:			22,94	15,03	27,45	338,45
Iš viso (dienos davinio):			53,3	36,41	169,21	1217,49

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu