

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

Kretingos lopšelis-darželis „Žilvitis“,

F. Janušio g., 14, 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)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

(Alergija pieno produktams)

Ištaigos darbo laikas
Nuo 6:30 iki 18:30 val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus
2026 m. birželio 4 d. įsakymu Nr. V-48

PATVIRTINTA

Kretingos lopšelio – darželio „Žilvitis“ direktoriaus
2026 m. rugpjūčio įsakymu Nr. V1-81

I savaitė
Pirmadienis

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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	150/4	3,23	5,37	24,82	146,37
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,34	5,81	45,83	230,42

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų 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 kiaulienos kumpinės mėsos lazdelės (tausojantis)	III.4	70	13,99	8,22	7,52	173,43
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.2	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Kopūstų - morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.1	60	0,9	2,57	4,2	42,91
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,69	14,07	55,98	443,99

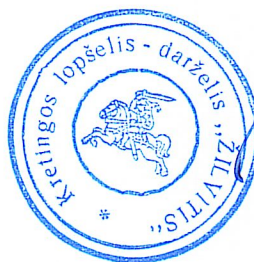
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	IX.4	110	8,76	3,3	38,47	295,97
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	10/5	0,08	0,05	2,87	11,4
Iš viso:			8,84	3,35	41,34	307,37
Iš viso (dienos davinio):			34,87	23,23	143,15	981,78

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė



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	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	150/4	4,48	5,17	24,96	156,38
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			5,92	5,73	52,36	266,38

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) (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 daržovėmis (morkos, cukinijos) (tausojantis)	III.1	100	12,36	0,5	1,83	61,92
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.4	60	2,2	1,09	19,12	97,99
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:			18,51	9,39	48,06	352,95

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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	150/4	3,26	5,45	24,78	154,01
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,34	5,87	45,33	236,51
Iš viso (dienos davinio):			28,77	20,99	145,75	855,84

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė



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	
Omletas (tausojantis)	XII.3	90	8,5	10,45	5,63	149,58
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			9,58	10,87	26,18	232,08

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
Jautienos kumpinės mėsos befstrogenas (tausojantis)	III.5	80	14,17	6,54	3,87	130,14
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	0,98	0,05	8,97	39,69
Agurkų salotos su ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	60	0,43	2,09	1,32	26,11
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			19,1	11,24	49,8	363,9

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais	IX.1	110	4,05	6,67	30,51	210,77
ARBA sklandžiai su obuoliais	IX.4	110	4,17	6,33	6,85	211,44
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				
Iš viso:			4,22	6,77	35,46	230,42
			(4,34)	(6,43)	(11,80)	(231,09)
Iš viso (dienos davinio):			27,66 (27,78)	23,82 (23,48)	131,09 (107,43)	824,74 (825,41)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

** Galima pasirinkti vieną patiekalą iš mėsos pateiktų variantų



Abelė.



I savaitė
Ketvirtadienis

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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.5	150/4	3,61	5,24	24,85	153,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,69	5,66	45,4	236,3

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 maltinukas (tausojantis)	III.15	60	12,66	5,51	3,4	104,56
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	60	1,22	0,06	11,16	49,41
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.14	60	1,35	2,1	8,22	49,7
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			20,07	10,12	47,26	335,05

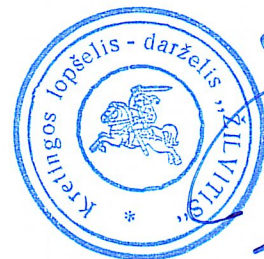
Vakarienė 15:30 val.

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	8,75	3,98	28,37	177,47
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,61	4,31	44,81	243,47
Iš viso (dienos davinio):			34,37	20,09	137,47	814,82

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



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	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	II.9	150	5,84	7,7	32,79	196,33
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			6,92	8,12	53,34	278,83

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 filės mėsos vyniotinis su kiaušinių įdaru (tausojantis)	III.12	60	17,51	3,79	4,6	141,74
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.3	60	0,98	0,05	8,97	39,69
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.18	70	0,72	3,14	7,67	57,49
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,7	9,26	44,91	358,4

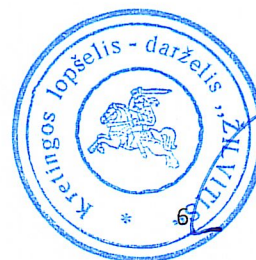
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.2	130	8,15	4,73	38,29	228,14
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:			8,32	4,83	43,24	247,79
Iš viso (dienos davinio):			36,94	22,21	141,49	885,02

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



[Handwritten signature]

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	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	II.9	150	5,84	7,7	32,79	196,33
Trintų uogų padažas/uogienė	IV.3	10/5	0,08	0,05	2,87	11,4
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			7	8,17	56,21	290,23

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (augalinis) (tausojantis)	I.15	150	1,42	2,11	11,46	66,01
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.16	50	11,87	7,23	3,1	138,46
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	0,98	0,05	8,97	39,69
Žiedinių kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.11	60	1,41	2,18	3,75	33,62
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.22	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			17,45	11,85	43,97	349,28

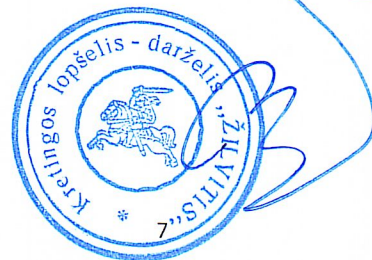
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais	IX.1	110	4,05	6,67	30,51	210,77
ARBA sklandžiai su obuoliais	IX.4	110	4,17	6,33	6,85	211,44
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:			4,22 (4,34)	6,77 (6,43)	35,46 (11,80)	230,42 (231,09)
Iš viso (dienos davinio) (maltinukas/lietiniai):			28,67	26,79	135,64	869,93
Iš viso (dienos davinio) (maltinukas/sklandžiai):			28,79	26,45	111,98	870,6

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



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 su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	150/4	4,48	5,17	24,96	156,38
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:			5,95	5,75	52,82	267,93

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (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
Vištienos filė mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.17	44/110	15,67	6,63	24,23	214,58
Pomidorai	XVI.23	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Rauginti agurkai (augalinis)	XVI.21	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			22,23	9,3	57,08	381,81

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.3	160	2,71	0,14	24,88	110,16
Keptų daržovių padažas	IV.5	30	0,49	6,38	3,58	69,16
Sezoniniai vaisiai*	X.3	120	0,86	0,33	16,44	66
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Iš viso:			4,06	6,85	44,9	245,32
Iš viso (dienos davinio):			32,24	21,9	154,8	895,06

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella



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	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.11	150/4	3.5	5.78	21.53	144,94
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.3	20/7	0.17	0.1	4.95	19.65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1.44	0.56	27.4	110
Iš viso:			5,11	6,44	53,88	274,59

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	I.6	150	2,67	2,46	19,61	111,12
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies apkepąs (tausojantis)	III.6	75	16,41	9,87	8,56	172,34
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.3	60	0,98	0,05	8,97	39,69
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.13	60	2,09	3,07	5,37	56,19
Rauginti agurkai (augalinis)	XVI.21	20	0,56		0,26	3,2
Sezoniniai vaisiai*	X.3	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			24,87	15,91	69,96	495,84

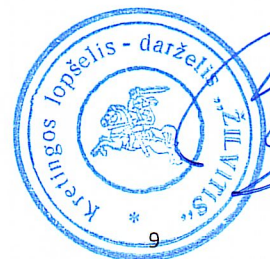
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	IX.4	110	8,76	3,3	38,47	295,97
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	10/5	0.08	0.05	2.87	11.4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Iš viso:			8,84	3,35	41,34	307,37
Iš viso (dienos davinio):			38,82	25,7	165,18	1077,8

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



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	
Omletas (tausojantis)	XII.3	90	8.5	10.45	5.63	149.58
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:			11.62	11.21	44.02	310.48

Pietūs 12:00 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
Kalakutienos filė mėsos-grikių troškinys (tausojantis)	III.7	58/80	20.57	11.68	23.91	301.05
Švieži agurkai (augalinis)	XVI.22	30	0.24	0.06	0.69	3.3
Morkų lazdelės	XVI.20	40	0.4	0.08	3.48	16.24
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			23.91	14.18	51.61	437.82

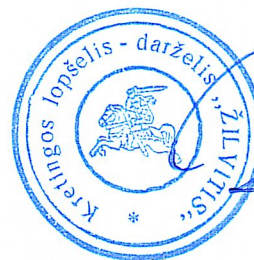
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.3	160	2.71	0.14	24.88	110.16
Keptų daržovių padažas	IV.5	30	0.49	6.38	3.58	69.16
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1.44	0.56	27.4	110
Iš viso:			4.64	7.08	55.86	289.32
Iš viso (dienos davinio):			40.17	32.47	151.49	1037.62

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė.



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	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.11	150/4	3,5	5,78	21,53	144,94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,58	6,2	42,08	227,44

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
Ruginė duona	X.2	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.18	60	14,72	4,77	2,55	113,89
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.3	60	0,98	0,05	8,97	39,69
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.19	60	0,24	1,99	2,58	28,8
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			21,58	9,4	41,72	332,96

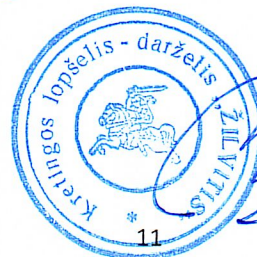
Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovių padažu (tausojantis)	II.14	150	3,15	4,25	32,57	184,02
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			3,87	4,53	46,27	239,02
Iš viso (dienos davinio):			30,03	20,13	130,07	799,42

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella.



[Handwritten signature]

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	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	II.9	150	5.84	7.7	32,79	196,33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			7,28	8,26	60,19	306,33

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 šlaunelių mėsos maltinukas (tausojantis)	III.10	70	15,82	9,15	4,43	181,41
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.3	60	0,98	0,05	8,97	39,69
Agurkų, pomidorų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	60	1,05	2,13	3,87	34,1
Rauginti agurkai (augalinis)	XVI.21	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			22,06	13,68	42,34	383,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.7	150/5	2,42	6,19	26,78	163,47
Trintas uogų padažas/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:			3,67	6,71	52,28	265,62
Iš viso (dienos davinio):			33,01	28,65	154,81	955,88

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelk.



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	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.5	150/4	3.61	5.24	24,85	153.8
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.5	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,72	5,68	45,86	237,85

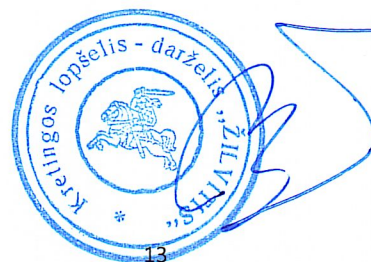
Pietūs 12:00 val.*

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	3,32	2,17	12,15	76,78
Šviesi duona	X.4	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Vištienos filė mėsos 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 obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.18	60	0,58	2,16	6,45	42,2
Rauginti agurkai (augalinis)	XVI.21	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			27,36	10,06	62,82	434,14

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	130	8,15	4,73	38,29	228,14
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:			8,32	4,83	43,24	247,79
Iš viso (dienos davinio):			40,4	20,57	151,92	919,78

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	150/4	3,23	5,37	24,82	146,37
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			4,67	5,93	52,22	256,37

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Žuvies filė kepsnelis (tausojantis)	III.19	70	18	13,59		184,5
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	60	1,22	0,06	11,16	49,41
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:			24,6	18,61	60,83	486,77

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	IX.4	110	8,76	3,3	38,47	295,97
Trintos uogos (braškės arba avietės) su cukrumi/uogienė	IV.3	10/5	0,08	0,05	2,87	11,4
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Iš viso:			8,84	3,35	41,34	307,37
Iš viso (dienos davinio):			38,11	27,89	154,39	1050,51

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abella



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	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	150/4	3,26	5,45	24,78	154,01
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Iš viso:			4,34	5,87	45,33	236,51

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	11,05	5,44	164,71
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	2,08	2,37	29,76
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Iš viso:			18,22	16,75	52	418,31

Vakarienė 15:30 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.4	150	4,49	3,69	29,08	160,59
Sezoniniai vaisiai*	X.3	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.3	150				
Iš viso:			5,57	4,11	49,63	243,09
Iš viso (dienos davinio):			28,13	26,73	146,96	897,91

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Abelė



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	
Omletas (tausojantis)	XII.3	90	8,5	10,45	5,63	149,58
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
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.6	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.3	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			11,69	11,15	41,19	299,04

Pietūs 12:00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	I.10	150	2,04	2,24	13,41	78,25
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5	150	13,32	6,26	38,71	257,08
Vanduo (nesaldinta)	VI.9	150				
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.20	100	1	0,2	8,7	40,6
Iš viso:			16,36	8,7	60,82	375,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais	IX.1	110	4,05	6,67	30,51	210,77
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:			4,22	6,77	35,46	230,42
Iš viso (dienos davinio):			32,27	26,62	137,47	905,39

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



Handwritten signature: R. Šelė.

