

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

**Kretingos r. Vydmantų gimnazijos ikimokyklinio ugdymo  
skyrius „Pasagėlė“, Atžalyno g. 2, Vydmantų k.,  
Kretingos r.**

(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 ir kiaušiniui)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:30 iki 18:00 val.

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2025 m. gegužės 30 d. įsakymu Nr. V-41

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono Vydmantų gimnazijos direktoriaus  
2025 m. gegužės 30 d. įsakymu Nr. V-61

1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.6	150/5	3,61	6,44	24,85	162,76
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			4,72	6,88	45,86	246,81

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.8	100	2,61	5,12	9,03	87,98
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.8	53	11,54	6,92	6,92	148,95
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	50	2,78	0,69	15,29	76,98
Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.7	40	0,37	4,09	4,18	59,75
Marinuoti agurkai	XVI.30	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	150				
Iš viso:			19,45	17,06	51,91	446,16

## Vakariinė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (augalinis) (tausojantis)	XIV.6	160	2,66	0,14	24,34	107,73
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas (augalinis)	IV.13	48	0,79	5,78	5,81	69,33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			5,13	6,4	46,55	250,86
Iš viso (dienos davinio):			29,3	30,34	144,32	943,83



Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

1 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	150/5	4,55	8,19	22,28	165,23
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			6,23	8,67	38,68	239,03

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - pomidorų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.19	100	1,05	5,2	9,94	87,72
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis (tausojantis)	III.37	67/24	16,87	6,77	4,01	137,48
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	60	0,77	5,16	3,31	59,05
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			21,81	17,65	53,42	436,96

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių ir morkų blynėliai	V.19	150	2,39	8,51	36,11	253,8
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Iš viso:			2,56	8,61	41,06	273,45
Iš viso (dienos davinio):			30,6	34,93	133,16	949,44



*G. Šablinskaitė*  
VSS, vykdanči visuomenės  
sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vydimantų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

I savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.3	150/5	3,5	6,98	21,53	153,9
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
<b>Iš viso:</b>			<b>4,58</b>	<b>7,4</b>	<b>42,08</b>	<b>236,4</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.6	100	2,02	2,14	10,4	63,7
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Virti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	III.41	70	15,6	8,45	8,51	165,1
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	60	1,24	0,06	11,34	50,22
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	XVI.29	60	1,35	5,25	15,64	111,17
Pomidorai	XVI.3	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
<b>Iš viso:</b>			<b>22,31</b>	<b>16,25</b>	<b>61,24</b>	<b>461,14</b>

## Vakariinė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su daržovėmis (morkos, svogūnai) su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.15	150/5	3,54	11,56	26,45	207,73
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Traputis	X.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
<b>Iš viso:</b>			<b>4,38</b>	<b>11,8</b>	<b>34,65</b>	<b>244,63</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>31,27</b>	<b>35,45</b>	<b>137,97</b>	<b>942,17</b>



VSS, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
Greta Sablinskaitė

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	150/5	2,42	6,19	26,78	163,47
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			4,1	6,67	43,18	237,27

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.14	100	0,69	5,04	4,54	63,17
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	III.19	70	17,26	3,73	4,62	118,38
Virti ryžiai (tausojantis)	XIV.8	60	2,2	5,05	19,12	133,95
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	65	0,62	5,12	2,18	53,72
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	150				
Iš viso:			22,63	19,24	44,44	434,62

## Vakariene val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais	IX.3	100	3,6	5,48	41,8	229,52
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,85	6	67,3	331,67
Iš viso (dienos davinio):			31,58	31,91	154,92	1003,56



SS, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

R. Stonkuvienė

1 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	150/5	3,26	6,65	24,78	162,97
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			4,34	7,07	45,33	245,47

## Pietūs 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.34	150	1,75	2,22	12,21	75,52
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	66	12,78	8,91	14,61	171,89
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	60	2,17	5,05	5,55	74,77
Šv. Agurkas	XVI.1	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			19,43	16,52	58,03	433,09

## Vakariė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.1	100	6,95	6,04	50,4	275,37
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			7,12	6,14	55,35	295,02
Iš viso (dienos davinio):			30,89	29,73	158,71	973,58



vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vydomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

2 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 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.3	150/5	3,5	6,98	21,53	153,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			4,94	7,54	48,93	263,9

## Pietūs 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.10	100	2,72	5,17	10,01	89,9
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	V.3	85	15,64	10,08	10,44	191,28
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.10	75	1,08	5,14	1,13	61,73
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	150				
Iš viso:			22,22	20,74	43,98	445,57

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.1	100	6,95	6,04	50,4	275,37
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Iš viso:			7,12	6,14	55,35	295,02
Iš viso (dienos davinio):			34,28	34,42	148,26	1004,49



*Greta Šablinskaitė*  
 VSS, vykdanči visuomenės  
 sveikatos stiprinimą  
 Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vydmanų gimnazijos  
 Direktorė  
 Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

2 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	150/5	4,55	8,19	22,28	165,23
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			5,63	8,61	42,83	247,73

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.5	150	1,53	5,1	12,37	96,29
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis)	III.5	38/110	12,73	7,04	25,76	227,72
Pomidorai	XVI.3	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Marinuoti agurkai	XVI.30	30	0,84		0,39	4,8
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			17,23	12,49	57,35	408,76

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	V.18	100/79	4,03	10,41	36,06	249,12
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Iš viso:			4,03	10,41	36,06	249,12
Iš viso (dienos davinių):			26,89	31,51	136,24	905,61



SS, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuviene

*R. Stonkuviene*



2 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 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.6	150/5	3,61	6,44	24,85	162,76
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,69	6,86	45,4	245,26

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.31	100	1,03	2,17	5,41	41,24
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Virti kalakutienos filė mėsos kukuliai (tausojantis)	III.21	70	17,21	4,95	12,92	178,07
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.17	65	0,8	5,17	3,44	59,79
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			24,45	13,47	59,34	455,25

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	160	2,66	0,14	24,34	107,73
Keptų daržovių padažas (augalinis)	IV.14	40	0,64	10,61	4,72	110,57
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	150				
Traputis	IX.1	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Iš viso:			4,14	10,99	37,26	255,2
Iš viso (dienos davinio):			33,28	31,32	142	955,71



VSS, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vydimantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

2 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	150/5	2,42	6,19	26,78	163,47
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Iš viso:			4,1	6,67	43,18	237,27

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (morkos, svogūnai, marinuoti agurkai) (augalinis) (tausojantis)	I.17	100	1,23	2,12	7,93	53,68
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	III.40	66	15,79	4,05	3,3	111,99
Virtos bulvės (tausojantis)	XIV.1	60	1,24	0,06	11,34	50,22
Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)	XVI.23	60	0,85	8,54	3,83	93,96
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			21,42	15,29	56,33	434,15

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	IX.1	110	3,88	10,75	42,22	280,46
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			4,08	10,87	47,63	301,66
Iš viso (dienos davinio):			29,6	32,83	147,14	973,08



VSS vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

*S. e. p. direktorius*

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

2 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	II.5	150/5	4,48	6,37	24,96	165,34
Sezoniniai vaisiai*	X.8	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Iš viso:			5,37	6,72	41,86	232,89

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.15	150	0,93	5,03	7,79	77,94
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	66	12,78	8,91	14,61	171,89
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	XVI.31	60	2,17	5,05	5,55	74,77
Šv. Agurkas	XVI.1	20	0,18	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			18,61	19,33	53,61	435,51

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais	IX.3	100	3,6	5,48	41,8	229,52
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			3,77	5,58	46,75	249,17
Iš viso (dienos davinio):			27,75	31,63	142,22	917,57



VSS, vykdanči visuomenės  
sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

R. Stonkuvienė

3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.4	150/5	3,26	6,65	24,78	162,97
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			4,34	7,07	45,33	245,47

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	1.9	100	1,73	5,14	7,7	79,77
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)	XVII.1	100	17,02	5,89	7,75	148,11
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.9	60	0,6	5,09	6,35	69,57
Marinuoti agurkai	XVI.30	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	150				
Iš viso:			22,42	16,41	46,71	407,21

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	IX.1	100	6,95	6,04	50,4	275,37
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Iš viso:			7,12	6,14	55,35	295,02
Iš viso (dienos davinio):			33,88	29,62	147,39	947,7



*S. a. p. direktoriaus*  
 SS, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
 Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vyomanių gimnazijos  
 Direktorė  
 Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

3 savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė su ypač tyrų alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.3	150/5	3,5	6,98	21,53	153,9
Žolelių arbata (nesaldinta)	VI.7	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			4,58	7,4	42,08	236,4

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šv.kopūstai, morkos, svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	I.4	150	1,36	2,1	8,45	54,66
Ruginė duona	X.4	30	1,86	0,3	13,98	65,4
Troškintas jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	III.24	64	14,47	7,45	8,03	152,74
Virti griekiai (tausojantis)	XIV.3	60	3,78	0,93	20,79	104,7
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	60	0,54	2,11	1,92	26,06
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			22,05	12,9	53,72	405,71

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai įdaryti bananais	IX.3	100	3,6	5,48	41,8	229,52
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	20/7	0,17	0,1	4,95	19,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			3,77	5,58	46,75	249,17
Iš viso (dienos davinio):			30,4	25,88	142,55	891,28



*M. e. p. direktorius*  
vykdanti visuomenės  
sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vyomantų gimnazija  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

3 savaitė  
Trečiadienis

## Pusryčiai 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.6	150/5	3,61	6,44	24,85	162,76
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Traputis	X.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Iš viso:			5,29	6,92	41,25	236,56

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis)	I.32	150	1,8	5,22	10,51	105,03
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	V.8	70	13,91	5,62	4,62	123,07
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.32	40	0,14	4,97	1,69	51,46
Pomidoras	XVI.3	34	0,34	0,07	1,39	5,76
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			18,74	16,18	43,41	394,03

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (morkos, svogūnai) su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.15	150/5	3,54	11,56	26,45	207,73
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			4,26	11,84	40,15	262,73
Iš viso (dienos davinio):			28,29	34,94	124,81	893,32



*Greta Šablinskaitė*  
VšĮ, vykdanči visuomenės  
sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

3 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 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.5	150/5	4,48	6,37	24,96	165,34
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			5,56	6,79	45,51	247,84

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1,94	5,23	15,99	114,29
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa	VIII.5	160	13,43	5,81	46,38	284,16
Morkų lazdelės (augalinis)	XVI.33	150	1,5	0,3	13,05	60,9
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	150				
Iš viso:			16,87	11,34	75,42	459,35

## Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžiai su daržovių padažu (augalinis) (tausojantis)	V.18	100/79	4,03	10,41	36,06	249,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Iš viso:			4,03	10,41	36,06	249,12
Iš viso (dienos davinio):			26,46	28,54	156,99	956,31



*[Signature]*  
l. e. p. direktorius  
vykdanti visuomenės  
sveikatos stiprinimą  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*[Signature]*

3 savaitė  
Penktadienis

## Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.1	150/5	4,55	8,19	22,28	165,23
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	VI.6	150	0,03	0,02	0,46	1,55
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>5,66</b>	<b>8,63</b>	<b>43,29</b>	<b>249,28</b>

## Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.33	100	2,96	5,19	12,78	108,99
Šviesi duona	X.10	30	1,59	0,24	16,23	69,3
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	III.28	66	13,24	9,31	10,46	161,03
Bulvių košė (tausojantis)	XIV.6	60	0,92	0,05	8,42	37,26
Burokėlių salotos (augalinis)	XVI.18	60	1,36	5,07	8,36	76,58
Marinuoti agurkai	XVI.30	20	0,56		0,26	3,2
Vanduo su apelsinu (nesaldintas)	VI.14	150	0,04	0,01	0,55	2,15
<b>Iš viso:</b>			<b>20,67</b>	<b>19,87</b>	<b>57,06</b>	<b>458,51</b>

## Vakariėnė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	II.14	150/5	2,42	6,19	26,78	163,47
Trintas uogų padažas/uogienė	IV.12	10/5	0,08	0,05	2,87	11,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	150				
Trapatės	IX.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
<b>Iš viso:</b>			<b>4,18</b>	<b>6,72</b>	<b>46,05</b>	<b>248,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>30,51</b>	<b>35,22</b>	<b>146,4</b>	<b>956,46</b>



*l.p. direktorė*  
Greta Šablinskaitė

Kretingos r. Vydomanų gimnazija  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė