

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

**Kretingos rajono Vydmantų lopšelis – darželis**  
**„Pasagėlė“, Atžalyno g., 2, Vydmantų k. Kretingos**  
**sen.**

(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 val.

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2019 m. liepos 2 d. įsakymu Nr. V-22

## PATVIRTINTA

Kretingos rajono Vydmantų lopšelis – darželis „Pasagėlė“ direktoriaus  
2019 m. liepos 3 d. įsakymu Nr. V1-19

1 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | 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                |
| Sezoniniai 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 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Žirnių sriuba (Svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)   | I.8     | 150    | 3.32                         | 2.17        | 12.15              | 76.78                 |
| Šviesi duona   | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24        | 16.23              | 69.3                  |
| Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)    | III.8   | 75     | 16.26                        | 10.1        | 3.75               | 194.57                |
| Virti griekiai (tausojantis)                                 | XIV.3   | 60     | 3.78                         | 0.93        | 20.79              | 104.7                 |
| Morkų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.7   | 50     | 0.46                         | 1.8         | 5.14               | 33.81                 |
| Marinuoti agurkai  | XVI.30  | 30     | 0.84                         |             | 0.39               | 4.8                   |
| Vanduo (nesaldintas)   | VI.16   | 200    |                              |             |                    |                       |
| Iš viso:   |         |        | 26.25                        | 15.24       | 58.45              | 483.96                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                  |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|------------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g      | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių košė ARBA (varškės (9%) ir bulvių kukuliai) (tausojantis)** | XIV.6   | 200    | 4.43                        | 7.16             | 32.21              | 208.66               |
|  | VIII.6  | 150    | 10.3                        | 7.69             | 21.43              | 194.15               |
| Šviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas                           | IV.16   | 20     | 0.32                        | 11.55            | 0.43               | 107.03               |
| Kefyras 2.5%   | VI.5    | 100    | 3.4                         | 2.5              | 4.9                | 60                   |
| Iš viso:   |         |        | 8.15<br>(14.02)             | 21.21<br>(21.74) | 37.54 (26.76)      | 375.69<br>(361.18)   |
| Iš viso (dienos davinio):  |         |        | 42.72<br>(48.59)            | 46.38<br>(46.91) | 153.43 (142.65)    | 1203.08<br>(1188.57) |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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



I savaitė  
Antradienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp. Nr. | Išeiğa      | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |             | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu (82%) ir cukrumi   | II.15   | 200/0.8/8/4 | 7.85                        | 13.51       | 41.43              | 316.73               |
| Žolelių arbata (nesaldinta)                              | V.7     | 200         |                             |             |                    |                      |
| Šviesi duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) | XIII.2  | 10./3/7     | 2.64                        | 4.68        | 5.7                | 69.37                |
| Iš viso:   |         |             | 10.49                       | 18.19       | 47.13              | 386.1                |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Ryžių-pomidorų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausoįjantis) | I.19    | 150    | 1.29                         | 2.28        | 11.87              | 70.66                 |
| Šviesi duona  | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24        | 16.23              | 69.3                  |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su morkomis (tausoįjantis)    | III.37  | 78/28  | 19.56                        | 6.51        | 4.31               | 158.26                |
| Bulvių košė (tausoįjantis)  | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86        | 12.88              | 83.46                 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)     | XVI.17  | 90     | 1.06                         | 3.03        | 4.49               | 45.16                 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)                                    | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01        | 0.77               | 3.01                  |
| Sezoniniai vaisiai*   | X.8     | 120    | 0.86                         | 0.33        | 16.44              | 66                    |
| Iš viso:  |         |        | 26.18                        | 15.26       | 66.99              | 495.85                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais ARBA (Lietiniai blynai su bananais)** | V.11    | 120    | 6.96                        | 10.32         | 30.65              | 227.54               |
|  | IX.2    | 130    | 6.64                        | 9.38          | 41.66              | 276.98               |
| Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)  | IV.15   | 20     | 0.95                        | 0.51          | 0.91               | 12                   |
| Pienas (2.5%)  | VI.15   | 150    | 4.17                        | 3.75          | 5.48               | 78.62                |
| Iš viso:   |         |        | 12.08 (11.76)               | 14.58 (13.64) | 37.04 (48.05)      | 318.16 (367.60)      |
| Iš viso (dienos davinio):  |         |        | 48.75 (48.43)               | 48.03 (47.09) | 151.16 (162.17)    | 1200.11 (1249.55)    |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

\*\*Galima pasirinkti vakarienei viena patiekala iš dviejų pateiktų variantų



I savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 9.00 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                |
| Sezoniniai vaisiai*                            | X.8     | 120     | 0.86                        | 0.33        | 16.44              | 66                   |
| Arbatžolių arbata su pienu (2.5%) (nesaldinta) | VI.3    | 200     | 3.4                         | 2.5         | 4.9                | 56                   |
| Iš viso:                                       |         |         | 11.61                       | 13.27       | 53.79              | 373.34               |

Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|---------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |         | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Barščiai su pupelėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.6     | 150     | 2.59                         | 2.19        | 13.97              | 79.33                 |
| Ruginė duona   | X.4     | 30      | 1.86                         | 0.3         | 13.98              | 65.4                  |
| Virti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)             | III.41  | 85      | 18.79                        | 9.14        | 4.87               | 171.69                |
| Virtos bulvės (tausojantis)  | 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                 |
| Pomidorai  | XVI.3   | 30      | 0.3                          | 0.06        | 1.23               | 5.1                   |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)                                   | VI.14   | 200     | 0.05                         | 0.01        | 0.77               | 3.01                  |
| Iš viso:   |         |         | 26.85                        | 17          | 60.55              | 479.98                |

Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                           | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| V Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) | V.12    | 200     | 6.97                        | 8.1         | 22                 | 188.94               |
| V Bandelė su braškių įdaru                      | X.13    | 50      | 4                           | 3           | 26.15              | 151                  |
| Iš viso:  |         |         | 10.97                       | 11.1        | 48.15              | 339.94               |
| Iš viso (dienos davinio):                       |         |         | 49.43                       | 41.37       | 162.49             | 1193.26              |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



1 savaitė  
Ketvirtadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (tausojantis)          | XII.7   | 100    | 12.04                       | 14.35       | 9.19               | 212.84               |
| Šv. Agurkas                    | XVI.1   | 30     | 0.24                        | 0.06        | 0.69               | 3.3                  |
| Pomidoras                      | XVI.3   | 20     | 0.2                         | 0.04        | 0.82               | 3.4                  |
| Šviesi duona                   | X.10    | 30     | 1.59                        | 0.24        | 16.23              | 69.3                 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Iš viso:                       |         |        | 14.07                       | 14.69       | 26.93              | 288.84               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis) | I.14    | 150    | 1.11                         | 2.12        | 7.3                | 47.93                 |
| Ruginė duona  | X.4     | 30     | 1.86                         | 0.3         | 13.98              | 65.4                  |
| Troškinta vištienos filė (tausojantis)                                  | III.19  | 100    | 20.6                         | 9.26        | 5.62               | 185.75                |
| Virti ryžiai (tausojantis)  | XIV.8   | 80     | 2.64                         | 2.11        | 22.95              | 124.78                |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)    | XVI.5   | 90     | 0.92                         | 3.38        | 3.29               | 42.77                 |
| Vanduo (nesaldintas)  | VI.16   | 200    |                              |             |                    |                       |
| Iš viso:  |         |        | 27.13                        | 17.17       | 53.14              | 466.63                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės (9%) ir bananų apkepas ARBA (Varškės (9%) kukuliai) (tausojantis)** | VII.12  | 140    | 15.89                       | 10.31         | 23.9               | 252.08               |
|   | VII.7   | 120    | 14.39                       | 8.02          | 25.9               | 231.71               |
| Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)   | IV.15   | 20     | 0.95                        | 0.51          | 0.91               | 12                   |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | VI.4    | 200    |                             |               |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*   | X.8     | 150    | 1.08                        | 0.42          | 20.55              | 82.5                 |
| Iš viso:  |         |        | 17.92 (16.42)               | 11.24 (8.95)  | 45.36 (47.36)      | 346.58 (326.21)      |
| Iš viso (dienos davinio):   |         |        | 59.12 (57.62)               | 43.10 (40.81) | 125.43 (127.43)    | 1102.05 (1081.68)    |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

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



I savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Griekių 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                |
| Kakava su pienu (2.5% ) (saldinta) | VI.2    | 200    | 3.44                        | 2.93        | 11.79              | 86                   |
| Iš viso:                           |         |        | 10.18                       | 12.68       | 47.95              | 345.03               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| ✓ Daržovių (morkos, svogūnai) sriuba su makaronai (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  | 75     | 15.75                        | 8.97        | 4.21               | 148.34                |
| Bulvių košė (tausojantis)   | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86        | 12.88              | 83.46                 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirnėliais (augalinis)                   | XVI.31  | 70     | 2.45                         | 3.27        | 6.26               | 63.38                 |
| Šv. Agurkas   | XVI.1   | 30     | 0.24                         | 0.06        | 0.69               | 3.3                   |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)  | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01        | 0.77               | 3.01                  |
| Sezoniniai vaisiai*   | X.8     | 150    | 1.08                         | 0.42        | 20.55              | 82.5                  |
| Iš viso:  |         |        | 24.68                        | 18.05       | 73.8               | 528.81                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VII.3   | 150    | 20.04                       | 9.74        | 35.93              | 309.15               |
| Trintas uogų padažas/uogienė ✓      | IV.12   | 25/8   | 0.21                        | 0.12        | 5.3                | 21.05                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)      | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Iš viso:                            |         |        | 20.25                       | 9.86        | 41.23              | 330.2                |
| Iš viso (dienos davinio):           |         |        | 55.11                       | 40.59       | 162.98             | 1204.04              |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Pirmadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išeiša | 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                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)          | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                     | X.8     | 200    | 1.44                        | 0.56        | 27.4               | 110                  |
| <b>Iš viso:</b>                         |         |        | <b>8.79</b>                 | <b>11</b>   | <b>59.85</b>       | <b>361.34</b>        |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                       |
| Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)   | I.10    | 150    | 3.78                         | 2.29         | 13.64              | 86.18                 |
| Ruginė duona  | X.4     | 30     | 1.86                         | 0.3          | 13.98              | 65.4                  |
| Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)   | V.3     | 100    | 19.89                        | 11.84        | 5.99               | 208.2                 |
| Bulvių košė (tausojantis)                                     | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86         | 12.88              | 83.46                 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | XVI.10  | 90     | 1.3                          | 3.37         | 1.33               | 49.67                 |
| Vanduo (nesaldintas)  | VI.16   | 200    |                              |              |                    |                       |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>28.6</b>                  | <b>20.66</b> | <b>47.82</b>       | <b>492.91</b>         |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės (9%) kukuliai (tausojantis) | VII.7   | 120    | 14.39                       | 8.02         | 25.9               | 231.71               |
| Trintas uogų padažas/uogienė        | IV.12   | 25/.8  | 0.21                        | 0.12         | 5.3                | 21.05                |
| Žolelių arbata (nesaldinta)         | VI.7    | 200    |                             |              |                    |                      |
| Sūrio lazdelė                       | X.11    | 20     | 4.2                         | 5.6          | 0.4                | 69                   |
| <b>Iš viso:</b>                     |         |        | <b>18.8</b>                 | <b>13.74</b> | <b>31.6</b>        | <b>321.76</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>    |         |        | <b>56.19</b>                | <b>45.4</b>  | <b>139.27</b>      | <b>1176.01</b>       |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė (tausojantis) | II.1    | 200    | 9.37                        | 6.47        | 35.2               | 227.7                |
| Sviestas 82 %                        | IV.4    | 8      | 0.05                        | 6.64        | 0.07               | 59.92                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)       | VI.4    | 150    |                             |             |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                  | X.8     | 150    | 1.08                        | 0.42        | 20.55              | 82.5                 |
| Iš viso:                             |         |        | 10.5                        | 13.53       | 55.82              | 370.12               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas                                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Barščiai (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)  | I.5     | 150    | 1.42                         | 2.11        | 11.46              | 66.01                 |
| Šviesi duona   | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24        | 16.23              | 69.3                  |
| Kiaulienos kumpinės mėsos - ryžių plovos (tausojantis) | III.5   | 50/150 | 17.36                        | 13.24       | 33.45              | 336.59                |
| Pomidorai  | XVI.3   | 60     | 0.6                          | 0.12        | 2.46               | 10.2                  |
| Marinuoti agurkai                                      | XVI.30  | 40     | 1.12                         |             | 0.52               | 6.4                   |
| Kefyras 2.5 %  | VI.5    | 100    | 3.4                          | 2.5         | 4.9                | 60                    |
| Iš viso:   |         |        | 25.49                        | 18.21       | 69.02              | 548.5                 |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | XV.1    | 200    | 6.33                        | 7.6         | 23.44              | 187.83               |
| Bandelė su braškių įdaru               | X.13    | 50     | 4                           | 3           | 26.15              | 151                  |
| Iš viso:                               |         |        | 10.33                       | 10.6        | 49.59              | 338.83               |
| Iš viso (dienos davinio):              |         |        | 46.32                       | 42.34       | 174.43             | 1257.45              |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





2 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 9.00 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                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)     | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                | X.8     | 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 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | 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    | 150    | 1.75                         | 2.29         | 8.84               | 56.55                 |
| Šviesi duona   | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24         | 16.23              | 69.3                  |
| Virti kalakutienos filės mėsos kukuliai (tausojantis)  | III.21  | 80     | 20.55                        | 4.5          | 5.25               | 164.11                |
| Virti griikiai (tausojantis)   | XIV.3   | 80     | 5.04                         | 1.24         | 27.12              | 139.6                 |
| Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)  | XVI.17  | 80     | 0.94                         | 2.7          | 3.98               | 39.9                  |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)   | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01         | 0.77               | 3.01                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>29.92</b>                 | <b>10.98</b> | <b>62.19</b>       | <b>472.47</b>         |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Bulvių košė (tausojantis)                | XIV.6   | 200    | 4.43                        | 7.16         | 32.21              | 208.66               |
| Sviesto (82%) ir grietinės (30%) padažas | IV.16   | 20     | 0.32                        | 11.55        | 0.43               | 107.03               |
| Kefyras 2.5%                             | VI.5    | 100    | 3.4                         | 2.5          | 4.9                | 60                   |
| <b>Iš viso:</b>                          |         |        | <b>8.15</b>                 | <b>21.21</b> | <b>37.54</b>       | <b>375.69</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>         |         |        | <b>46.34</b>                | <b>42.09</b> | <b>156.53</b>      | <b>1189.42</b>       |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas             | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Omletas (tausojantis)             | XII.7   | 100    | 12.04                       | 14.35        | 9.19               | 212.84               |
| Šv. Agurkas                       | XVI.1   | 30     | 0.24                        | 0.06         | 0.69               | 3.3                  |
| Pomidorai                         | XVI.3   | 30     | 0.3                         | 0.06         | 1.23               | 5.1                  |
| Šviesi duona                      | X.10    | 30     | 1.59                        | 0.24         | 16.23              | 69.3                 |
| Kakava su pienu (2.5%) (saldinta) | VI.2    | 200    | 3.44                        | 2.93         | 11.79              | 86                   |
| <b>Iš viso:</b>                   |         |        | <b>17.61</b>                | <b>17.64</b> | <b>39.13</b>       | <b>376.54</b>        |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išėiga | 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    | 150    | 2.04                         | 2.24         | 13.41              | 78.25                 |
| Šviesi duona  | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24         | 16.23              | 69.3                  |
| Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)  | III.40  | 75     | 19.21                        | 7.15         | 3.99               | 157.69                |
| Virtos bulvės (tausojantis)   | XIV.1   | 80     | 1.62                         | 0.08         | 14.82              | 65.61                 |
| Troškinti morkų kubeliai (tausojantis)  | XVI.23  | 80     | 1.05                         | 4            | 4.26               | 58.56                 |
| Vanduo (nesaldintas)  | VI.16   | 200    |                              |              |                    |                       |
| Sezoniniai vaisiai*   | X.8     | 120    | 0.86                         | 0.33         | 16.44              | 66                    |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>26.37</b>                 | <b>14.04</b> | <b>69.15</b>       | <b>495.41</b>         |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| γ Sklindžiai su obuoliais                 | IX.1    | 140    | 8.69                        | 14.79        | 46.37              | 353.66               |
| Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)             | IV.15   | 20     | 0.95                        | 0.51         | 0.91               | 12                   |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | VI.6    | 200    | 0.05                        | 0.03         | 0.64               | 2.17                 |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |        | <b>9.69</b>                 | <b>15.33</b> | <b>47.92</b>       | <b>367.83</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>          |         |        | <b>53.67</b>                | <b>47.01</b> | <b>156.2</b>       | <b>1239.78</b>       |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



2 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis)       | II.5    | 200    | 8                           | 3.06         | 35.85              | 194.1                |
| Sviestas (82%)                            | IV.4    | 8      | 0.05                        | 6.64         | 0.07               | 59.92                |
| Sezoniniai vaisiai*                       | X.8     | 120    | 0.86                        | 0.33         | 16.44              | 66                   |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | VI.6    | 200    | 0.05                        | 0.03         | 0.64               | 2.17                 |
| <b>Iš viso:</b>                           |         |        | <b>8.96</b>                 | <b>10.06</b> | <b>53</b>          | <b>322.19</b>        |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g* |              |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                       |
| Raugintų kopūstų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.15    | 150    | 0.9                          | 2.04         | 7.44               | 50.18                 |
| Šviesi duona   | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24         | 16.23              | 69.3                  |
| Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)                               | III.28  | 75     | 15.75                        | 8.97         | 4.21               | 148.34                |
| Bulvių košė (tausojantis)  | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86         | 12.88              | 83.46                 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)            | XVI.31  | 80     | 2.79                         | 3.73         | 6.79               | 72.74                 |
| Šv. Agurkas  | XVI.1   | 30     | 0.24                         | 0.06         | 0.69               | 3.3                   |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)                                     | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01         | 0.77               | 3.01                  |
| <b>Iš viso:</b>  |         |        | <b>23.09</b>                 | <b>17.91</b> | <b>49.01</b>       | <b>430.33</b>         |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
|                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g  | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės (9%) apkepas (tausojantis) | VII.10  | 150    | 21.42                       | 14.18        | 19.69              | 294.62               |
| Trintas uogų padažas/uogienė       | IV.12   | 25/8   | 0.21                        | 0.12         | 5.3                | 21.05                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)     | VI.4    | 200    |                             |              |                    |                      |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |        | <b>21.63</b>                | <b>14.3</b>  | <b>24.99</b>       | <b>315.67</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>   |         |        | <b>53.68</b>                | <b>42.27</b> | <b>127</b>         | <b>1068.19</b>       |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė  
Pirmadienis

## Pusryčiai 9.00 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                |
| Sezoniniai vaisiai*            | X.8     | 150    | 1.08                        | 0.42        | 20.55              | 82.5                 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Iš viso:                       |         |        | 7.82                        | 10.17       | 56.71              | 341.53               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas  | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba (morkos, svogūnai) (augalinis) (tausojantis) | I.9     | 150    | 3.13                         | 2.33        | 14.18              | 84.63                 |
| Šviesi duona   | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24        | 16.23              | 69.3                  |
| Vištienos filė mėsos guliašas (tausojantis)                                | XVII.1  | 120    | 21.09                        | 9.92        | 10.11              | 203.8                 |
| Bulvių košė (tausojantis)  | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86        | 12.88              | 83.46                 |
| Morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)                            | XVI.9   | 100    | 1                            | 3.73        | 10.59              | 73.48                 |
| Marinuoti agurkai  | XVI.30  | 30     | 0.84                         |             | 0.39               | 4.8                   |
| Vanduo (nesaldintas)   | VI.16   | 200    |                              |             |                    |                       |
| Iš viso:   |         |        | 29.42                        | 19.08       | 64.38              | 519.47                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                 | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| V Varškės (9%) pudingas (tausojantis) | VII.16  | 150    | 21.98                       | 16.56       | 26.45              | 345.66               |
| Trintas uogų padažas/uogienė          | IV.12   | 25/8   | 0.21                        | 0.12        | 5.3                | 21.05                |
| Žolelių arbata (nesaldinta)           | VI.7    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Iš viso:                              |         |        | 22.19                       | 16.68       | 31.75              | 366.71               |
| Iš viso (dienos davinio):             |         |        | 59.43                       | 45.93       | 152.84             | 1227.71              |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Antradienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išeiga | 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                |
| Žolelių arbata (nesaldinta)             | VI.7    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                     | X.8     | 150    | 1.08                        | 0.42        | 20.55              | 82.5                 |
| Iš viso:                                |         |        | 8.43                        | 10.86       | 53                 | 333.84               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr. | Išeiga | 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 mėsos kumpinės maltinukas (tausojantis)  | III.24  | 75     | 18.38                        | 6.96        | 3.73               | 151.53                |
| Virti griekiai (tausojantis)  | XIV.3   | 80     | 5.04                         | 1.24        | 27.12              | 139.6                 |
| Šviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)                                | XVI.5   | 90     | 0.92                         | 3.38        | 3.29               | 42.77                 |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)  | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01        | 0.77               | 3.01                  |
| Iš viso:  |         |        | 27.61                        | 13.99       | 57.34              | 456.97                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (9%) (tausojantis) | VII.3   | 150    | 20.04                       | 9.74        | 35.93              | 309.15               |
| Jogurtas (2.5-3.5%) (padažas)       | IV.15   | 20     | 0.95                        | 0.51        | 0.91               | 12                   |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)      | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Iš viso:                            |         |        | 20.99                       | 10.25       | 36.84              | 321.15               |
| Iš viso (dienos davinio):           |         |        | 57.03                       | 35.1        | 147.18             | 1111.96              |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Trečiadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas              | Rp. Nr. | Išėiga | 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                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)     | VI.4    | 200    |                             |              |                    |                      |
| Sūrio lazdelė                      | X.11    | 20     | 4.2                         | 5.6          | 0.4                | 69                   |
| <b>Iš viso:</b>                    |         |        | <b>11.39</b>                | <b>15.08</b> | <b>36.65</b>       | <b>327.76</b>        |

## Pietūs 12.30 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    | 1.77                         | 2.25         | 10.57              | 78.45                 |
| Šviesi duona  | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24         | 16.23              | 69.3                  |
| Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)                           | V.8     | 100    | 17.1                         | 11.6         | 5.62               | 192.42                |
| Bulvių košė (tausojantis)   | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86         | 12.88              | 83.46                 |
| Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)                    | XVI.32  | 50     | 0.19                         | 1.49         | 1.9                | 21.55                 |
| Pomidoras   | XVI.3   | 40     | 0.4                          | 0.08         | 1.64               | 6.8                   |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)  | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01         | 0.77               | 3.01                  |
| <b>Iš viso:</b>   |         |        | <b>22.87</b>                 | <b>18.53</b> | <b>49.61</b>       | <b>454.99</b>         |

## Vakarienė 16.00 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.6   | 110    | 13.43                       | 15.85        | 6.43               | 221.32               |
| Šviesi duona                                     | X.10    | 30     | 1.59                        | 0.24         | 16.23              | 69.3                 |
| Pomidorai  | XVI.3   | 40     | 0.4                         | 0.08         | 1.64               | 6.8                  |
| Šv. Agurkas                                      | XVI.1   | 30     | 0.24                        | 0.06         | 0.69               | 3.3                  |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                   | VI.4    | 200    |                             |              |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                              | X.8     | 100    | 0.72                        | 0.28         | 13.7               | 55                   |
| <b>Iš viso:</b>                                  |         |        | <b>16.38</b>                | <b>16.51</b> | <b>38.69</b>       | <b>355.72</b>        |
| <b>Iš viso (dienos davinio):</b>                 |         |        | <b>50.64</b>                | <b>50.12</b> | <b>124.95</b>      | <b>1138.47</b>       |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Ketvirtadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | II.5    | 200    | 8                           | 3.06        | 35.85              | 194.1                |
| Sviestas (82%)                      | IV.4    | 8      | 0.05                        | 6.64        | 0.07               | 59.92                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)      | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                 | X.8     | 150    | 1.08                        | 0.42        | 20.55              | 82.5                 |
| Iš viso:                            |         |        | 9.13                        | 10.12       | 56.47              | 336.52               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas   | Rp. Nr.               | Išeiša | 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    | 1.74                         | 2.13          | 14.57              | 81.46                 |
| √ Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpinės mėsa                              | VIII.5 (arba II var.) | 180    | 14.16 (23.32)                | 6.98 (11.97)  | 38.75 (38.57)      | 269.66 (271.21)       |
| √ Grietinė (30%)  | IV.5                  | 15     | 0.36                         | 4.5           | 0.47               | 43.95                 |
| Kefyras 2.5 %   | VI.5                  | 150    | 5.1                          | 3.75          | 7.35               | 90                    |
| √ Morkų lazdelės (augalinis)  | XVI.33                | 110    | 1.1                          | 0.22          | 9.57               | 44.66                 |
| Iš viso:  |                       |        | 22.46 (31.62)                | 17.58 (22.57) | 70.71 (70.53)      | 448.73 (531.28)       |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                  | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g |               |                    | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|---------------|--------------------|----------------------|
|  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g   | angliavandeniai, g |                      |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | XV.1    | 200    | 6.33                        | 7.6           | 23.44              | 187.83               |
| Bandelė su braškių įdaru               | X.13    | 50     | 4                           | 3             | 26.15              | 151                  |
| Iš viso:                               |         |        | 10.33                       | 10.6          | 49.59              | 338.83               |
| Iš viso (dienos davinio):              |         |        | 41.92 (51.08)               | 38.30 (43.29) | 176.77 (176.59)    | 1124.08 (1206.63)    |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



3 savaitė

Penktadienis

## Pusryčiai 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                     | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė (tausojantis)      | II.1    | 200    | 9.37                        | 6.47        | 35.2               | 227.7                |
| Sviestas 82 %                             | IV.4    | 8      | 0.05                        | 6.64        | 0.07               | 59.92                |
| Jogurtas (2.5-3.5%)                       | X.12    | 125    | 3.43                        | 3.25        | 8.04               | 76.94                |
| Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta) | VI.6    | 200    | 0.05                        | 0.03        | 0.64               | 2.17                 |
| Iš viso:                                  |         |        | 12.9                        | 16.39       | 43.95              | 366.73               |

## Pietūs 12.30 val.\*

| Patiekalo pavadinimas                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* |             |                    | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                  | riebalai, g | angliavandeniai, g |                       |
| Tiršta žirnių sriuba (morkos) (augalinis) (tausojantis) | I.33    | 150    | 4.15                         | 2.29        | 17.96              | 108.75                |
| Šviesi duona  | X.10    | 30     | 1.59                         | 0.24        | 16.23              | 69.3                  |
| Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)                  | III.28  | 75     | 15.75                        | 8.97        | 4.21               | 148.34                |
| Bulvių košė (tausojantis)                               | XIV.6   | 80     | 1.77                         | 2.86        | 12.88              | 83.46                 |
| Burokėlių salotos (augalinis)                           | XVI.18  | 60     | 1.35                         | 2.1         | 8.22               | 49.7                  |
| Marinuoti agurkai                                       | XVI.30  | 30     | 0.84                         |             | 0.39               | 4.8                   |
| Vanduo su apelsinu (nesaldintas)                        | VI.14   | 200    | 0.05                         | 0.01        | 0.77               | 3.01                  |
| Iš viso:  |         |        | 25.5                         | 16.47       | 60.66              | 467.36                |

## Vakarienė 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas                       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|   |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės (9%) ir ryžių apkepas (tausojantis) | VII.11  | 150    | 16.36                       | 12.45       | 19.76              | 256.98               |
| Trintas uogų padažas/uogienė                | IV.12   | 20/7   | 0.17                        | 0.1         | 4.95               | 19.65                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)              | VI.4    | 200    |                             |             |                    |                      |
| Sezoniniai vaisiai*                         | X.8     | 150    | 1.08                        | 0.42        | 20.55              | 82.5                 |
| Iš viso:                                    |         |        | 17.61                       | 12.97       | 45.26              | 359.13               |
| Iš viso (dienos davinio):                   |         |        | 56.01                       | 45.83       | 149.87             | 1193.22              |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu



*[Handwritten signature]*