

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)

**4-7 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:30 iki 18:00 val.

PATVIRTINTA

Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus  
2026m. kovo 26 d. įsakymu Nr. V-35

PATVIRTINTA

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos direktoriaus

2026 m. kovo 26 d. įsakymu Nr. V-48

I savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>8.32</b>	<b>9.93</b>	<b>57.44</b>	<b>343.43</b>
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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				
<b>Iš viso:</b>			<b>26.25</b>	<b>15.24</b>	<b>58.45</b>	<b>483.96</b>
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė <b>ARBA</b> (varškes (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
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>42.72</b>	<b>46.38</b>	<b>153.43</b>	<b>1203.08</b>
			<b>(48.59)</b>	<b>(46.91)</b>	<b>(142.65)</b>	<b>(1188.57)</b>



*Abella.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

2

*R. Stonkuvienė*



1 savaitė  
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10.49</b>	<b>18.19</b>	<b>47.13</b>	<b>386.1</b>

Pietūs val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-pomidorų sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	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 (tausojantis)	III.37	78/28	19.56	6.51	4.31	158.26
Bulvių košė (tausojantis)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>26.18</b>	<b>15.26</b>	<b>66.99</b>	<b>495.85</b>

Vakariėnė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>12.08 (11.76)</b>	<b>14.58 (13.64)</b>	<b>37.04 (48.05)</b>	<b>318.16 (367.60)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48.75 (48.43)</b>	<b>48.03 (47.09)</b>	<b>151.16 (162.17)</b>	<b>1200.11 (1249.55)</b>



*Abelė.*

Kretingos i. Vydmanų gimnazijos  
Direktore

Rasa Stonkuvienė *R. Stonkuvienė*



1 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 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
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
<b>Iš viso:</b>			<b>11.61</b>	<b>13.27</b>	<b>53.79</b>	<b>373.34</b>
<b>Pietūs val.*</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>26.85</b>	<b>17</b>	<b>60.55</b>	<b>479.98</b>
<b>Vakarienė val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	V.12	200	6.97	8.1	22	188.94
Bandelė su braškių įdaru	X.13	50	4	3	26.15	151
<b>Iš viso:</b>			<b>10.97</b>	<b>11.1</b>	<b>48.15</b>	<b>339.94</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>49.43</b>	<b>41.37</b>	<b>162.49</b>	<b>1193.26</b>



*Abelle.*

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktore

Rasa Stonkuvienė *R. Stonkuvienė*



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 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				
<b>Iš viso:</b>			<b>14.07</b>	<b>14.69</b>	<b>26.93</b>	<b>288.84</b>

Pietūs 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
Sviežių agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	XVI.5	90	0.92	3.38	3.29	42.77
Vanduo (nesaldintas)	VI.16	200				
<b>Iš viso:</b>			<b>27.13</b>	<b>17.17</b>	<b>53.14</b>	<b>466.63</b>

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varskės (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
<b>Iš viso:</b>			<b>17.92 (16.42)</b>	<b>11.24 (8.95)</b>	<b>45.36 (47.36)</b>	<b>346.58 (326.21)</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59.12 (57.62)</b>	<b>43.10 (40.81)</b>	<b>125.43 (127.43)</b>	<b>1102.05 (1081.68)</b>



*Abella.*

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



I savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Kakava su pienu (2.5%) (saldinta)	VI.2	200	3.44	2.93	11.79	86
<b>Iš viso:</b>			<b>10.18</b>	<b>12.68</b>	<b>47.95</b>	<b>345.03</b>

**Pietūs val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 žirneliais (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
<b>Iš viso:</b>			<b>24.68</b>	<b>18.05</b>	<b>73.8</b>	<b>528.81</b>

**Vakarienė val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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				
<b>Iš viso:</b>			<b>20.25</b>	<b>9.86</b>	<b>41.23</b>	<b>330.2</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55.11</b>	<b>40.59</b>	<b>162.98</b>	<b>1204.04</b>



Kretingos r. Vyriamųjų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



I savaitė

Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	X.5	40	8,4	11,2	0,8	138
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			<b>10,2</b>	<b>11,8</b>	<b>32,9</b>	<b>281</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>52,92</b>	<b>58,18</b>	<b>186,33</b>	<b>1484,08</b>
Iš viso (dienos davinio)(bulvių kukuliai):			<b>58,79</b>	<b>58,71</b>	<b>175,55</b>	<b>1469,57</b>

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos,

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį,



*Abella.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos

Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

I savaitė  
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas su pagardais	X.9	125	3,5	3,1	12,6	96
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			5,3	3,7	44,7	239
Iš viso (dienos davinio):			54,05	51,73	195,86	1439,11
Iš viso (dienos davinio)(košė):			53,73	50,79	206,87	1488,55

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos,  
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį,



*Abelė.*

Kretingos r. Vytauto gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



I savaitė

Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Liofilizuoti vaisiai/uogos	X.15	5-6	0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso:			0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso (dienos davinio):			49,87	41,54	164,69	1209,76

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos,  
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį,



*Abelė*

Kretingos r. Vyomantų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su uogų įdaru	X.13	50	4	3	26,15	151
Liofilizuoti vaisiai	X.15	2-6	0,32	0,12	1,60	12,00
Iš viso:			4,32	3,12	27,75	163
Iš viso (dienos davinio):			63,44	46,22	153,21	1265,05
Iš viso (dienos davinio):			61,94	43,93	155,18	1244,68

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos,  
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurki,



*Abelk.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



I savaitė  
Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Liofilizuoti vaisiai/uogos	X.15	5-6	0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso:			0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso (dienos davinio):			55,55	40,76	165,18	1220,54

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos,  
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį,



*Abella.*

Kėtingos r. Vyomenų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

2 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 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
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>
<b>Pietūs val.*</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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>
<b>Vakarienė val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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>



*Abella.*

Kretingos r. Vyšmantų gimnazija  
Direktorė  
Rasa Stonkuviene

*R. Stonkuviene*



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10.5</b>	<b>13.53</b>	<b>55.82</b>	<b>370.12</b>

**Pietūs val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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 plovai (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
<b>Iš viso:</b>			<b>25.49</b>	<b>18.21</b>	<b>69.02</b>	<b>548.5</b>

**Vakarienė val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10.33</b>	<b>10.6</b>	<b>49.59</b>	<b>338.83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46.32</b>	<b>42.34</b>	<b>174.43</b>	<b>1257.45</b>



*Abella.*

Kretingos r. Vytauto gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkivienė

*R. Stonkivienė*

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 (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>
<b>Pietūs val.*</b>						
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	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 griekiai (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>
<b>Vakarienė val.</b>						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>



*Abelė.*

Kretingos ir Vainiūnų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Pusryčiai 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 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 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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>



*Abella.*

Kėtingos r. Vydmantų gimnazija  
Direktorė

Rasa Stonkuviene

*R. Stonkuviene*



2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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>



*Abella.*

Kretingos r. Vyūnų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



2 savaitė

Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	X.5	40	8,4	11,2	0,8	138
Liofilizuoti vaisiai	X.15	2-6	0,32	0,12	1,6	12
Iš viso:			8,72	11,32	2,4	150
Iš viso (dienos davinio):			64,91	56,72	141,67	1326,01

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abelė*

Kretingos r. Vydevičių gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

2 savaitė  
Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su uogų įdaru	X.13	50	4	3	26,15	151
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			<b>5,8</b>	<b>3,6</b>	<b>58,25</b>	<b>294</b>
Iš viso (dienos davinio):			<b>52,12</b>	<b>45,94</b>	<b>232,68</b>	<b>1551,45</b>

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abella.*

Kėtingos r. Vyumantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



2 savaitė

Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Liofilizuoti vaisiai/uogos	X.15	5-6	0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso:			0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso (dienos davinio):			46,78	42,26	158,73	1205,92

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abelle.*

Kretingos r. Vytautų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

2 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas su pagardais	X.9	125	3,5	3,1	12,6	96
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			5,3	3,7	44,7	239
Iš viso (dienos davinio):			58,97	50,71	200,9	1478,78

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abella.*

Kretingos r. Vymanų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuviene

*R. Stonkuviene*



2 savaitė

Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Liofilizuoti vaisiai/uogos	X.15	5-6	0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso:			0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso (dienos davinio):			54,12	42,44	129,2	1084,69

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abelė.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuviene

*R. Stonkuviene*

3 savaitė  
Pirmadienis

Pusryčiai val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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



*Abelė.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazija  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



**Pusryčiai 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8.43</b>	<b>10.86</b>	<b>53</b>	<b>333.84</b>

**Pietūs 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
<b>Iš viso:</b>			<b>27.61</b>	<b>13.99</b>	<b>57.34</b>	<b>456.97</b>

**Vakarienė 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				
<b>Iš viso:</b>			<b>20.99</b>	<b>10.25</b>	<b>36.84</b>	<b>321.15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57.03</b>	<b>35.1</b>	<b>147.18</b>	<b>1111.96</b>



*Abelle*

Kretingos r. Vyresniųjų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



3 savaitė  
Trečiadienis

**Pusryčiai 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				
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 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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>



*Abella*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>9.13</b>	<b>10.12</b>	<b>56.47</b>	<b>336.52</b>

**Pietūs val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>22.46 (31.62)</b>	<b>17.58 (22.57)</b>	<b>70.71 (70.53)</b>	<b>448.73 (531.28)</b>

**Vakarienė val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
<b>Iš viso:</b>			<b>10.33</b>	<b>10.6</b>	<b>49.59</b>	<b>338.83</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41.92 (51.08)</b>	<b>38.30 (43.29)</b>	<b>176.77 (176.59)</b>	<b>1124.08 (1206.63)</b>



Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė



3 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 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
<b>Iš viso:</b>			<b>12.9</b>	<b>16.39</b>	<b>43.95</b>	<b>366.73</b>

**Pietūs 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
<b>Iš viso:</b>			<b>25.5</b>	<b>16.47</b>	<b>60.66</b>	<b>467.36</b>

**Vakarienė 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
<b>Iš viso:</b>			<b>17.61</b>	<b>12.97</b>	<b>45.26</b>	<b>359.13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56.01</b>	<b>45.83</b>	<b>149.87</b>	<b>1193.22</b>



*Abelė.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



3 savaitė  
Pirmadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės	X.5	40	8,4	11,2	0,8	138
Liofilizuoti vaisiai/uogos	X.15	2-6	0,32	0,12	1,6	12
Iš viso:			8,72	11,32	2,4	150
Iš viso (dienos davinio):			68,15	57,25	155,24	1377,71

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.  
Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurki.



*Abelė*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

3 savaitė

Antradienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas su pagardais	X.9	125	3,5	3,1	12,6	96
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			5,3	3,7	44,7	239
Iš viso (dienos davinio):			62,33	38,8	191,88	1350,96

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*B. Belkė*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė

Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



3 savaitė  
Trečiadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su uogų įdaru	X.13	50	4	3	26,15	151
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			5,8	3,6	58,25	294
Iš viso (dienos davinio):			56,44	53,72	183,2	1432,47

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*R. Stonkuvienė*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*

3 savaitė

Ketvirtadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas jogurtas su pagardais	X.9	125	3,5	3,1	12,6	96
Sezoniniai vaisiai*	X.8	80-400	1,8	0,6	32,1	143
Iš viso:			5,3	3,7	44,7	239
Iš viso (dienos davinio):			47,22	42	221,47	1363,08
Iš viso (dienos davinio)(II var.):			56,38	46,99	221,29	1445,63

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abella.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*



3 savaitė

Penktadienis

Papildomas maitinimas priešmokyklinukams (prie pietų)						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Liofilizuoti vaisiai/uogos	X.15	5-6	0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso:			0,44	0,17	2,2	16,5
Iš viso (dienos davinio):			56,45	46	152,07	1209,72

\*vaisių kiekis skaičiuojamas priklausomai nuo vaisių tipo ir kainos.

Vaisių energinė ir maistinė vertė apskaičiuota pagal įvairių vaisių ir uogų vidurkį.



*Abelk.*

Kretingos r. Vydmantų gimnazijos  
Direktorė  
Rasa Stonkuvienė

*R. Stonkuvienė*