

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

Kretingos lopšelis – darželis „Ažuoliukas“, Miško g., 5,
Kretinga

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4 – 6 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos virtuvės darbo
laikas
Nuo 6⁰⁰ iki 17³⁰ val.



2019-08-23 Nr. VVP-101389D
Tvirtina
[Signature]



2019-08²-23 Nr. VVP-10140

PATVIRTINTA

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

PATVIRTINTA

Kretingos lopšelis-darželis „Ąžuoliukas“ direktoriaus
2019 m. liepos 2 d. įsakymu Nr. V1-54

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (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 12.00 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 griikiai (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 15.30 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
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
Iš viso:			8.15 (14.02)	21.21 (21.74)	37.54 (26.76)	375.69 (361.18)
Iš viso (dienos davinio):			42.72 (48.59)	46.38 (46.91)	153.43 (142.65)	1203.08 (1188.57)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu

**Galima pasirinkti vakarienę viena patiekala iš dviejų pateiktų variantų





3

2019-08-23 Nr. VVP-10140

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 12.00 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
Iš viso:			26.18	15.26	66.99	495.85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 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 vieną patiekalą iš dviejų pateiktų variantų





4

2019-08-23 Nr. VVP-10140

I savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			10.97	11.1	48.15	339.94
Iš viso (dienos davinio):			49.43	41.37	162.49	1193.26

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





5

2019-08-23 No. VVP-10140

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.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 12.00 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 15.30 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 viena patiekalą iš dviejų pateiktų variantų





6

2019-08-23 Nr. VVP-10140

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Iš viso:			10.18	12.68	47.95	345.03

Pietūs 12.00 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
Iš viso:			24.68	18.05	73.8	528.81

Vakarienė 15.30 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				
Iš viso:			20.25	9.86	41.23	330.2
Iš viso (dienos davinio):			55.11	40.59	162.98	1204.04

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





7

2019-08-23 Nr. VVP-10140

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Iš viso:			8.79	11	59.85	361.34

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.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				
Iš viso:			28.6	20.66	47.82	492.91

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Iš viso:			18.8	13.74	31.6	321.76
Iš viso (dienos davinio):			56.19	45.4	139.27	1176.01

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





8

2019-08-23 Nr. VVP-10140

2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 12.00 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 15.30 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 ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





9

2019-08-23 No. VVP-10140

2 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	II.6	200	7.14	2.84	36.18	198.84
Sviestas 82 %	IV.4	8	0.05	6.64	0.07	59.92
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	VI.4	200				
Sezoniniai vaisiai*	X.8	150	1.08	0.42	20.55	82.5
Iš viso:			8.27	9.9	56.8	341.26

Pietūs 12.00 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 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
Iš viso:			29.92	10.98	62.19	472.47

Vakarienė 15.30 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
Iš viso:			8.15	21.21	37.54	375.69
Iš viso (dienos davinio):			46.34	42.09	156.53	1189.42

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





10

2019-08-23 Nr. VVP-10140

2 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	XII.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
Iš viso:			17.61	17.64	39.13	376.54

Pietūs 12.00 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
Iš viso:			26.37	14.04	69.15	495.41

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	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
Iš viso:			9.69	15.33	47.92	367.83
Iš viso (dienos davinio):			53.67	47.01	156.2	1239.78

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





11

2019-08-23

Nr. VVP-10140

2 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Iš viso:			8.96	10.06	53	322.19

Pietūs 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (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
Iš viso:			23.09	17.91	49.01	430.33

Vakarienė 15.30 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				
Iš viso:			21.63	14.3	24.99	315.67
Iš viso (dienos davinio):			53.68	42.27	127	1068.19

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





12

2019-09-23 No. VVP-10140

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 12.00 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 15.30 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

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





13

2019-08-23 Nr. VVP-10140

3 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 griikiai (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 15.30 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
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





14

2019-08-23 Nr. VVP-10140

3 savaitė

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (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
Iš viso:			11.39	15.08	36.65	327.76

Pietūs 12.00 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
Iš viso:			22.87	18.53	49.61	454.99

Vakarienė 15.30 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
Iš viso:			16.38	16.51	38.69	355.72
Iš viso (dienos davinio):			50.64	50.12	124.95	1138.47

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





15

3 savaitė

Ketvirtadienis

2019-08-23 Nr. VVP-10140

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (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 12.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (svogūnai, morkos) (augalinis) (tausojantis)	I.20	150	1.74	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 15.30 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):			41.92 (51.08)	38.30 (43.29)	176.77 (176.59)	1124.08 (1206.63)

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu





16

2019-08-23 Nr. VVP-10140

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

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

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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

