KRETINGOS RAJONO DARBĖNŲ GIMNAZIJA
Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav.

TVIRTINU
Direktorė
Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų amžiaus grupė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KOS5	150.00	5.71	2.7	28.35	161
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	6.83	9.75	48.97	311

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba(tausojantis)	SRB1	150.00	3.32	2.18	12.36	82
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek5	75.00	15.92	4.58	4.15	122
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	80.00	2.99	0.23	25.88	118
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	24.94	7.64	65.75	432

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių-varškės (9 proc.) kukuliai (tausojantis)	BULV3	150.00	10.89	7.79	29.23	231
Sviesto (82 proc.)-grietinės (30proc.) padažas	Pad5	20.00	0.33	11.6	0.41	107
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	11.22	19.39	29.64	338
		Iš viso (dienos davinio):	42.99	36.78	144.36	1080

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu, sviestu ir cukrumi	KOS10	200.00	8.07	10.52	44.29	304
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
Šviesi duona su sviestu (82 proc.)ir fermentiniu sūriu (45 proc.)	UŽK13	20.00	2.02	4.53	5.58	71
		Iš viso:	10.09	15.05	49.87	375

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB14	150.00	5.88	4.74	17.78	137
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kalakutų šlaunelių mėsos troškinys su morkomis (tausojantis)	II patiek10	100.00	18.36	7.83	2.94	156
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	90.00	1.04	3.24	4.38	51
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	70.00	0.5	0.19	9.59	42
		Iš viso:	29.01	19.16	63.09	541

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blyneliai su cukinijomis	MILT9	160.00	11.35	13.39	50.72	369
Jogurtas (2,5-3,5 proc.) (padažas)	Pad4	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	12.3	13.9	51.63	381
		Iš viso (dienos davinio):	51.4	48.11	164.59	1297

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	KOS2	200.00	7.87	4.75	34.04	210
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	120.00	0.86	0.33	16.44	72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	8.78	11.72	50.55	343

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis(augalinis)(tausojantis)	SRB5	150.00	1.22	2.4	10.3	68
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis)	II patiek.17	85.00	20.8	7.02	5.84	170
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR6	80.00	1.62	0.07	14.82	66
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis)	DARŽ.SAL13	75.00	1.64	2.07	10.15	66
Pomidorai	DARŽ.SAL5	30.00	3	0.06	1.23	17
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	30.59	12.04	58.09	463

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SRB3	200.00	5.79	9.31	24.23	204
Šviesi duona su sviestu (82 proc.)ir varškės sūriu (13 proc.)	UŽK11	43.00	5.1	5.25	11.58	114
		Iš viso:	10.89	14.56	35.81	318
		Iš viso (dienos davinio):	50.26	38.32	144.45	1124

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Omletas (tausojantis)	Oml.2	100.00	11.81	14.33	9.04	212
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Pomidorai	DARŽ.SAL5	20.00	2	0.04	0.82	12
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	15.67	14.67	26.81	302

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	150.00	1.08	3.41	6.95	63
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Troškinta vištienos filė (tausojantis)	II patiek6	100.00	32.06	8.88	2.46	218
Virti ryžiai (tausojantis)	GAR3	80.00	2.42	2.2	26.78	137
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Pomidorai	DARŽ.SAL5	20.00	2	0.04	0.82	12
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	40.14	15.01	53.45	509

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Varškės (9proc.) ir bananų apkepas	MILT5	140.00	15.44	9.62	26.04	253
Jogurtas (2,5-3,5 proc.) (padažas)	Pad4	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	17.46	10.54	47.5	355
		Iš viso (dienos davinio):	73.27	40.22	127.76	1166

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KOS3	200.00	8.79	5.07	42.29	250
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Kakava su pienu(2,5 proc.)(saldinta)	Gėr1	200.00	3.23	3.69	9.92	86
		Iš viso:	12.07	15.4	52.28	396

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (augalinis)(tausojantis)	SRB13	150.00	1.35	5.39	11.32	99
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	75.00	15.73	7.87	8.28	167
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	DARŽ.SAL18	70.00	1.66	3.72	8.28	73
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	22.81	20.42	67.93	547

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc.) (tausojantis)	MILT1	150.00	20.45	9.96	37.69	322
Trintų uogų padažas	PAD6	25.00	0.21	0.12	8.29	35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	20.66	10.08	45.98	357
		Iš viso (dienos davinio):	55.54	45.9	166.19	1300

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	KOS2	200.00	7.87	4.75	34.04	210
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	200.00	1.43	0.55	27.4	120
		Iš viso:	9.35	11.94	61.51	391

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB12	150.00	4.26	2.11	18.1	108
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis)	II patiek20	100.00	18.46	7.69	6.77	170
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL17	90.00	1.31	4.15	5.35	64
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	27.98	17.29	58.11	500

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės(9 proc.) kukuliai (tausojantis)	MILT2	120.00	14.4	8.03	25.87	233
Trintų uogų padažas	PAD6	25.00	0.21	0.12	8.29	35
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
Sūrio lazdelės	UŽK4	20.00	4.2	5.6	0.4	69
		Iš viso:	18.81	13.75	34.56	337
		Iš viso (dienos davinio):	56.14	42.98	154.18	1228

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KOS1	200.00	9.39	6.49	35.24	237
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	150.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	10.51	13.54	55.86	387

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai (augalinis)(tausojantis)	SRB4	150.00	1.37	2.08	11.13	69
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kiaulienos kumpinės mėsos-ryžių plovas (tausojantis)	II patiek4	150.00	13.47	10.07	29.32	262
Pomidorai	DARŽ.SAL5	60.00	6	0.12	2.46	35
Marinuoti agurkai	DARŽ.SAL16	40.00	1.12	0	0.52	7
Kefyras 2,5 proc.	Gėr4	100.00	3.4	2.5	4.9	56
		Iš viso:	26.95	15.01	64.59	501

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SRB3	200.00	5.79	9.31	24.23	204
Šviesi duona su sviestu (82 proc.)ir varškės sūriu (13 proc.)	UŽK11	43.00	5.1	5.25	11.58	114
		Iš viso:	10.89	14.56	35.81	318
		Iš viso (dienos davinio):	48.35	43.11	156.26	1206

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KOS5	200.00	7.61	3.6	37.8	214
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	8.73	10.65	58.42	364

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių(šv.kopūstų, morkos,svogūnai) su žaliaisiais žirneliais (augalinis)(tausojantis)	SRB11	150.00	2.01	2.95	11.41	80
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai1 (tausojantis)	II patiek18	80.00	20.02	4.34	5.58	141
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	80.00	2.99	0.23	25.88	118
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	80.00	0.92	2.88	3.89	45
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	27.53	10.64	63.02	458

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	200.00	4.1	7.3	30.35	204
Sviesto (82 proc.)-grietinės (30proc.) padažas	Pad5	20.00	0.33	11.6	0.41	107
Kefyras 2,5 proc.	Gėr4	100.00	3.4	2.5	4.9	56
		Iš viso:	7.83	21.4	35.66	367
		Iš viso (dienos davinio):	44.09	42.69	157.1	1189

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti kiaušiniai	Kiauš2	60.00	7.38	10.01	0.42	121
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Pomidorai	DARŽ.SAL5	30.00	3	0.06	1.23	17
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kakava su pienu(2,5 proc.)(saldinta)	Gėr1	200.00	3.23	3.69	9.92	86
		Iš viso:	15.47	14.06	28.52	303

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB15	150.00	1.09	3.75	9.49	76
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek.15	75.00	25.3	4.52	4.46	160
Virtos bulvės (tausojantis)	GAR6	80.00	1.62	0.07	14.82	66
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	31.29	9.21	63.09	460

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MILT7	140.00	8.39	15.31	46.4	357
Jogurtas (2,5-3,5 proc.) (padažas)	Pad4	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.34	15.82	47.31	369
		Iš viso (dienos davinio):	56.1	39.09	138.92	1132

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KOS4	200.00	8.37	3.08	37.28	210
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	120.00	0.86	0.33	16.44	72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.28	10.05	53.79	343

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	150.00	1.08	3.41	6.95	63
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	75.00	15.73	7.87	8.28	167
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	DARŽ.SAL18	80.00	1.89	4.25	9.47	84
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	30.00	0.27	0.06	0.69	4
Vanduo	Gėr7	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	22.2	18.75	53.79	473

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Varškės (9proc.) apkepas (tausojantis)	MILT3	150.00	21.15	14.69	19.24	294
Trintų uogų padažas	PAD6	25.00	0.21	0.12	8.29	35
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.36	14.81	27.53	329
		Iš viso (dienos davinio):	52.84	43.61	135.11	1144

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KOS3	200.00	8.79	5.07	42.29	250
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	9.55	11.99	56.06	370

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB9	150.00	3.77	2.82	14.84	100
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Vištienos filė mėsos guliašas1 (tausojantis)	II patiek2	120.00	25.44	6.21	4.97	178
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.)	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	150.00	0	0	0	0
		Iš viso:	33.56	12.6	55.31	469

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.) pudingas (tausojantis)	MILT6	150.00	21.56	16.51	23.52	329
Trintų uogų padažas	PAD6	25.00	0.21	0.12	8.29	35
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.77	16.63	31.81	364
		Iš viso (dienos davinio):	64.88	41.22	143.18	1203

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių javų dribsnių košė (tausojantis)	KOS2	200.00	7.87	4.75	34.04	210
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	8.99	11.8	54.66	361

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių(šv.kopūstų, morkos,svogūnai) sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	SRB17	150.00	1.35	1.9	8.29	56
Ruginė duona	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Troškintos jautienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis)	II patiek.8	75.00	18.08	7.69	3.87	157
Virti makaronai (tausojantis)	GAR1	80.00	2.99	0.23	25.88	118
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	40.00	0.36	0.08	0.92	6
Pomidorai	DARŽ.SAL5	40.00	4	0.08	1.64	23
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	29.09	10.4	56.35	435

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (9 proc.) (tausojantis)	MILT1	150.00	20.45	9.96	37.69	322
Jogurtas (2,5-3,5 proc.) (padažas)	Pad4	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	21.4	10.47	38.6	334
		Iš viso (dienos davinio):	59.48	32.67	149.61	1130

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	KOS5	200.00	7.61	3.6	37.8	214
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
Sūrio lazdelės	UŽK4	20.00	4.2	5.6	0.4	69
		Iš viso:	11.86	15.84	38.27	343

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	SRB16	150.00	1.4	5.1	10.86	95
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	II patiek13	100.00	20.06	7.57	5.22	169
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	80.00	0.92	2.88	3.89	45
Pomidorai	DARŽ.SAL5	40.00	4	0.08	1.64	23
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	29.61	18.79	50.01	488

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynai su bananais	MILT11	120.00	7.26	12.64	42.66	313
Trintų uogų padažas	PAD6	25.00	0.21	0.12	8.29	35
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	50.00	0.36	0.14	6.85	30
		Iš viso:	7.83	12.9	57.8	379
		Iš viso (dienos davinio):	49.3	47.53	146.08	1209

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KOS4	200.00	8.37	3.08	37.28	210
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	9.49	10.13	57.9	361

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	SRB7	150.00	1.84	2.36	15.02	89
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos kumpine mėsa	BULV1	180.00	15.01	8.51	43.51	311
Grietinė 30 proc.	Pad2	15.00	0.35	4.5	0.45	44
Kefyras 2,5 proc.	Gėr4	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Morkų lazdelės (augalinis)	DARŽ.SAL.1	110.00	1.1	0.22	9.57	45
		Iš viso:	21.7	18.09	73.45	543

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	SRB3	200.00	5.79	9.31	24.23	204
Šviesi duona su sviestu (82 proc.)ir fermentiniu sūriu (45 proc.)	UŽK13	40.00	4.04	9.06	11.16	142
		Iš viso:	9.83	18.37	35.39	346
		Iš viso (dienos davinio):	41.02	46.59	166.74	1250

Direktorė
Sonata Litvinienė

Kretingos rajono Darbėnų gimnazija (Dokumentas: 4-6 m. vaikams 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Sonata Litvinienė

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	KOS1	200.00	9.39	6.49	35.24	237
Sviestas 82 proc.	Pad1	8.00	0.05	6.64	0.07	60
Jogurtas(2,5-3,5proc.)(Užkandis)	UŽK5	125.00	5.94	3.19	5.69	75
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	Gėr3	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	15.38	16.32	41	372

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRB8	150.00	2.86	2.5	13.53	88
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis)	II patiek9	75.00	15.73	7.87	8.28	167
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	80.00	1.64	2.92	12.14	81
Burokėlių salotos (augalinis)	DARŽ.SAL10	60.00	1.27	2.46	7.79	58
Marinuoti agurkai	DARŽ.SAL16	30.00	0.84	0	0.39	5
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
		Iš viso:	23.93	15.99	58.39	473

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.) ir ryžių apkepas (tausojantis)	MILT4	150.00	16.33	13.35	21.31	271
Trintų uogų padažas	PAD6	20.00	0.17	0.1	6.63	28
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gėr5	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	17.57	13.86	48.49	389
		Iš viso (dienos davinio):	56.88	46.17	147.88	1235

Direktorė
Sonata Litvinienė