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

TVIRTINU
Direktorė
Sonata Litvinienė
2026-03-09

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 Savaitė, Pirmadienis

Pietus 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	200.00	4.43	2.91	16.48	110
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas kiaulienos kumpinės mėsos maltinukas (tausojantis) (G, K)*	II patiek5	110.00	23.34	6.72	6.09	178
Virti makaronai (tausojantis) (G)*	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.) (P)*	DARŽ.SAL2	100.00	1.24	0.46	7.89	41
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	200.00	1.43	0.55	27.4	120
		Iš viso:	48.97	21.57	110.47	832
		Iš viso (dienos davinio):	48.97	21.57	110.47	832

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietas sūris (P)*	UŽK15	40	13.20	10.40	4.00	162.40

Direktorė
Sonata Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 Savaitė, Antradienis

Pietus 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	200.00	7.84	6.32	23.71	183
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	II patiek25	150.00	46.59	4.11	0.81	227
Virtas perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	GAR7	100.00	1.5	0.19	9.22	44.59
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	100.00	1.15	3.6	4.87	56
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	59.93	18.2	74.53	702
		Iš viso (dienos davinio):	59.93	18.2	74.53	702

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pietus 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	200.00	3.39	3.33	18.17	116
Ruginė duona (G)*	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti kiaulienos kumpinės mėsos kukuliai (tausojantis) (K)*	II patiek.17	120.00	29.37	9.92	8.25	240
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR6	100.00	2.03	0.09	18.53	83
Troškinti šviežūs kopūstai (tausojantis) (G)*	DARŽ.SAL13	100.00	2.18	2.77	13.53	88
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Iš viso:			50.79	21.51	99.78	796
Iš viso (dienos davinio):			50.79	21.51	99.78	796

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys	Gėr8	200	5.80	4.60	9,80	103.80

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorė
Sonata Lityinska

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietus 12:00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	200.00	1.44	4.55	9.27	84
Ruginė duona (G)*	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kapotos vištienos kepsniukai (G, K, P)*	II patiek33	120.00	31.74	10.74	5.6	246
Virti ryžiai (tausojantis)	GAR3	100.00	3.03	2.75	33.48	171
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	50.00	0.45	0.1	1.15	7
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	45.04	19.07	87.85	703
		Iš viso (dienos davinio):	45.04	19.07	87.85	703

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litviniene

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

1 Savaitė, Penktadienis

Pietus 12:00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (G)*	SRB18	200.00	0.9	1.98	9.54	60
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (Ž)*	II patiek31	120.00	26.16	24.65	0.82	330
Bulvių košė(tausojantis)	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
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	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Iš viso:			33.34	34.58	64.47	702
Iš viso (dienos davinio):			33.34	34.58	64.47	702

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pietus 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	200.00	5.68	2.81	24.13	145
Ruginė duona (G)*	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Kepti balandėliai su kiaulienos kumpinės mėsa (tausojantis) (K)*	II patiek20	130.00	24	10	8.8	221
Bulvių košė(tausojantis) (P)*	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL17	100.00	1.46	4.61	5.94	71
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	36.57	21.9	90.35	705
		Iš viso (dienos davinio):	36.57	21.9	90.35	705

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 Savaitė, Antradienis

Pietus 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	200.00	1.72	2.76	14.15	88
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kiaulienos kumpinės mėsos-ryžių plovas (tausojantis) (P)*	II patiek4	250.00	22.45	16.79	48.86	436
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	70.00	7	0.14	2.87	41
Marinuoti agurkai	DARŽ.SAL16	30.00	0.84	0	0.39	5
Kefyras 2,5 proc. (P)*	Gėr4	200.00	6.8	5	9.8	111
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	40.97	25.15	103.29	803
		Iš viso (dienos davinio):	46.19	29.29	112.11	897

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas A2 (P)*	UŽK16	180	5.22	4.14	8.82	93.42

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Gintautė Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 Savaitė, Trečiadienis

Pietus 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	200.00	2.68	3.93	15.21	107
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kepti kalakutienos filė mėsos kukuliai1 (tausojantis) (K)*	II patiek18	120.00	30.02	6.52	8.38	212
Virti makaronai (tausojantis) (G)*	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
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	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	39.78	14.5	90.28	651
		Iš viso (dienos davinio):	39.78	14.5	90.28	651

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai

Direktorė
[illegible]ą Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietus 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) (**SA**)*	SRB15	200.00	1.45	5	12.65	101
Šviesi duona (**G**)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas vištienos filė mėsos maltinukas (tausojantis) (**G, K**)*	II patiek.15	110.00	37.11	6.64	6.54	234
Virtas perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	GAR7	100.00	1.5	0.19	9.22	44.59
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.) (**P**)*	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Jogurtas(2,5-3,5proc.)(Užkandis) (**P**)*	UŽK5	125.00	5.94	3.19	5.69	75
		Iš viso:	49.95	15.85	80.47	664
		Iš viso (dienos davinio):	55.75	20.45	90.27	768

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys	Gėr8	200	5.80	4.60	9,80	103.80

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), SA - Salierai ir jų produktai

Direktorė
Renata Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

2 Savaitė, Penktadienis

Pietus 12:00 – 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB2	200.00	1.44	4.55	9.27	84
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Keptas žuvies maltinukas (tausojantis) (K, P, Ž)*	II patiek9	110.00	23.08	11.54	12.15	245
Bulvių košė(tausojantis) (P)*	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
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	150.00	1.07	0.41	20.55	90
		Iš viso:	31.16	24.17	82.38	672
		Iš viso (dienos davinio):	36.38	28.31	91.2	765

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas A2 (P)*	UŽK16	180	5.22	4.14	8.82	93.42

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

3 Savaitė, Pirmadienis

Pietus 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	200.00	5.03	3.76	19.79	133
Šviesi duona (G)	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Vištienos filė mėsos guliašas1 (tausojantis) (G, P)*	II patiek2	150.00	31.8	7.76	6.21	222
Bulvių košė(tausojantis) (P)*	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Morkų salotos su česnakais ir natūraliu jogurtu(2,5 proc.) (P)*	DARŽ.SAL2	90.00	1.12	0.41	7.1	37
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	42.3	16.1	78.24	627
		Iš viso (dienos davinio):	55.5	26.5	82.24	789

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kietas sūris (P)*	UŽK15	40	13.20	10.40	4.00	162.40

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

3 Savaitė, Antradienis

Pietus 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	200.00	1.8	2.53	11.05	74
Ruginė duona (G)*	UŽK2	30.00	2.31	0.42	15.75	76
Orkaitėje kepti kiaulienos - jautienos kukuliai (tausojantis) (K)*	II patiek.13	110.00	28	9.7	1.23	204
Virti makaronai (tausojantis) (G)*	GAR1	100.00	3.74	0.29	32.35	147
Švieži agurkai	DARŽ.SAL4	50.00	0.45	0.1	1.15	7
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	50.00	5	0.1	2.05	29
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
Sūrio lazdelės (P)*	UŽK4	20.00	4.2	5.6	0.4	69
		Iš viso:	46.21	19.02	77.68	667
		Iš viso (dienos davinio):	46.21	19.02	77.68	667

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

3 Savaitė, Trečiadienis

Pietus 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	200.00	1.87	6.8	14.48	127
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Kepta viščiukų broilerių šlaunų mėsa	II patiek32	150.00	30.84	28.04	0.44	377
Virtas perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis)	GAR7	100.00	1.5	0.19	9.22	44.59
Pekino kopūstų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	DARŽ.SAL9	90.00	1.04	3.24	4.38	51
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	30.00	3	0.06	1.23	17
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	80.00	0.57	0.22	10.96	48
		Iš viso:	40.96	42.25	62.93	796
		Iš viso (dienos davinio):	46.18	46.39	71.75	889

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtas A2 (P)*	UŽK16	180	5.22	4.14	8.82	93.42

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pietus 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	200.00	2.45	3.15	20.03	118
Bulvių plokštainis su vištiena (**K, P**)*	BULV6	200.00	26.18	9.55	46.49	377
Grietinė 30 proc. (**P**)*	Pad2	15.00	0.35	4.5	0.45	44
Kefyras 2,5 proc. (**P**)*	Gėr4	200.00	6.8	5	9.8	111
Morkų lazdelės (augalinis)	DARŽ.SAL1	100.00	1	0.2	8.7	41
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	37.49	22.68	99.17	751
		Iš viso (dienos davinio):	37.49	22.68	99.17	751

*Alergenai: K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė
Sonata Litvinienė

nuo 11 metų ir vyresnio amžiaus grupė

3 Savaitė, Penktadienis

Pietus 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 su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRB6	200.00	3.21	3.52	14.75	104
Šviesi duona (G)*	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Riebios ir liesos žuvies maltinukas (K, P, Ž)*	II patiek16	110.00	23.14	16.44	12.09	289
Bulvių košė(tausojantis) (P)*	GAR4	100.00	2.05	3.65	15.18	102
Burokėlių salotos (augalinis)	DARŽ.SAL10	70.00	1.48	2.87	9.09	68
Marinuoti agurkai	DARŽ.SAL16	30.00	0.84	0	0.39	5
Vanduo	Gėr7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	100.00	0.71	0.28	13.7	60
		Iš viso:	33.02	27	81.46	701
		Iš viso (dienos davinio):	38.82	31.6	91.26	805

Papildomas maitinimas						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sultys	Gėr8	200	5.80	4.60	9,80	103.80

*Alergenai: G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvys ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)