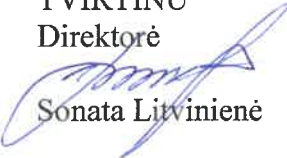


KRETINGOS RAJONO DARBŲNŲ GIMNAZIJA

Laukžemės g. 9, Darbėnai, 97265 Kretingos r. sav.

TVIRTINU

Direktore



Sonata Litvinienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų amžiaus grupė

1 Savaitė, Pirmadienis (2025-10-13)

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



1 Savaitė, Antradienis (2025-10-14)**Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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)	Gér5	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.	Išėiga, 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
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	II patiek25	120.00	37.28	3.29	0.65	181
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	Gér7	200.00	0	0	0	0
Sezoniniai vaisiai	UŽK3	70.00	0.5	0.19	9.59	42
Iš viso:			47.93	14.62	60.8	567

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinijomis	MILT9	160.00	11.35	13.39	50.72	369
Įogurtas (2,5-3,5 proc.) (padažas)	Pad4	20.00	0.95	0.51	0.91	12
Žolelių arbata (nesaldinta)	Gér5	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.3	13.9	51.63	381
Iš viso (dienos davinio):			70.32	43.57	162.3	1323

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Trečiadienis (2025-10-15)

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)	Gér3	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	2.58	2.5	13.9	88
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 (augalinis) (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
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	30.00	3	0.06	1.23	17
Vanduo	Gér7	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			31.95	12.14	61.69	484

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):			51.62	38.42	148.05	1144

Direktorė
Sonata Litvinienė



1 Savaitė, Ketvirtadienis (2025-10-16)**Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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
Švieži 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)	Gér3	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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
Kapotos vištienos kepsniukai		90.00	23.81	8.06	4.2	185
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
Švieži pomidorai	DARŽ.SAL5	30.00	3	0.06	1.23	17
Vanduo	Gér7	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			32.89	14.21	55.6	482

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, 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)	Gér5	200.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.46	10.54	47.5	355
Iš viso (dienos davinio):			66.02	39.42	129.91	1139

Direktorė
Sonata Litvinienė

1 Savaitė, Penktadienis (2025-10-17)

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba	PS	150.00	0.68	1.49	7.16	45
Šviesi duona	UŽK6	30.00	1.59	0.24	16.26	74
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoniais žolelėmis (tausojantis)	ŽUV2	90.00	17.64	20.12	0.41	253
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:			24.05	28.77	55.9	579

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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):			56.78	54.25	154.16	1332

Direktore
Sonata Litvinienė

