



SVEIKESNĖ VAIKO UŽKANDŽIŲ DĖŽUTĖ

PRAKTINIS GIDAS TĖVAMS

Mitybos rekomendacijos parengtos pagal dietistės Ievos Rupšienės medžiagą



KĄ VERTA ŽINOTI PRIEŠ JĄ PILDANT



Aiški logika. Paprasti pasirinkimai. Daugiau savarankiškumo.



Gera užkandžių dėžutė prasideda ne nuo recepto.

Ji prasideda nuo supratimo,

ko vaikui iš tiesų reikia.

Kiek maisto įdėti? Kaip suderinti skirtingus produktus? Ką iš tiesų reiškia cukrų kiekis etiketėje? Ar „viso grūdo“, „be cukraus“ ar „Rakto skylutė“ automatiškai reiškia geresnį pasirinkimą?

Šiame gide dietistė Ieva Rupšienė padeda į šiuos klausimus pažvelgti paprastai ir praktiškai – be draudimų sąrašo ir be siekio kasdien paruošti „tobulą“ dėžutę.

KD International School mums svarbu, kad vaikas ne tik gautų paruoštą pasirinkimą, bet pamažu mokytųsi suprasti savo poreikius, rinktis ir vis savarankiškiau pasirinkinti savimi.

SUPRASTI

RINKTIS

PASIRŪPINTI

NE TOBULA DĖŽUTĖ.

Aiški logika.



Paprasta geros užkandžių dėžutės formulė

Tikslas – ne kuo daugiau maisto, o keli skirtingi maisto šaltiniai nedidelėje porcijoje.

01 VAISIUS / DARŽOVĖ
skaiduloms ir mikroelementams

02 ANGLIAVANDENIAI
energijai

03 BALTYMAI
augančiam organizmui

04 VANDUO
pagrindinis kasdienis gėrimas

Kodėl neužtenka įdėti tik vieno produkto?

Angliavandeniai – energijai.

Baltymai – augančiam organizmui.

Vaisiai, daržovės ir viso grūdo produktai – skaiduloms ir mikroelementams.

Jeigu į dėžutę įdedame tik vieną angliavandenių šaltinį, net jei jis yra sveikesnis pasirinkimas, vis tiek trūksta įvairovės ir kitų svarbių maistinių medžiagų.

TRYŠ PAPRASTI DERINIAI

01 Viso grūdo duona + sūris + agurkas

02 Avižinis blynelis + natūralus jogurtas + uogos

03 Viso grūdo tortilija + humusas + daržovės

SVARBIAUSIA

Geros dėžutės esmė – ne kuo daugiau maisto, o keli skirtingi maisto šaltiniai nedidelėje porcijoje.



Nedidelė porcija. Daugiau įvairovės.

Ką kiekviena dėžutės dalis duoda vaikui?

ANGLIAVANDENIAI

Energijai

Viso grūdo duona, tortilija, kruopos, avižos ar trapučiai padeda užkandžiui turėti energijos šaltinį.

TINKA

- viso grūdo duona;
- tamsi / grūdėta duona;
- viso grūdo tortilijos;
- avižos;
- kruopos;
- ryžių ar kitų grūdų trapučiai be pridėtinio cukraus ir perteklinio druskos kiekio.

BALTYMAI

Augančiam organizmui

Natūralus jogurtas, sūris, kiaušinis, ankštiniai ar vištiena papildo dėžutę baltymų šaltiniu.

TINKA

- natūralus jogurtas be pridėtinio cukraus;
- sūris;
- sūrio lazdelės;
- kietasis sūris;
- kietai virtas kiaušinis;
- pupelės;
- avinžirniai;
- edamame;
- ankštinių užtepėlės;
- vištiena;
- kalakutiena.

SKAIDULOS IR MIKROELEMENTAI

Įvairovei

Vaisiai, daržovės ir viso grūdo produktai padeda gauti skaidulų bei įvairių mikroelementų.

DARŽOVĖS

Morkos, agurkai, paprikos, salierai, vyšniniai pomidorai.

VAISIAI

Obuoliai, kriaušės, bananai, mandarinai, uogos.

Džiovinėti vaisiai gali būti naudojami nedideliais kiekiais, geriausia be pridėtinio cukraus.

DĖŽUTĘ LENGVIAUSIA KURTI NUO FORMULĖS

1 Pasirinkite vieną vaisių arba daržovę.

2 Pridėkite nedidelį angliavandenių šaltinį.

3 Pridėkite baltymų šaltinį.

4 Įdėkite vandens gertuvę.

ĮSIMINKITE

Gera užkandžių dėžutė nėra mini pietūs. Ji turi padėti vaikui ramiai pasiekti kitą pagrindinį valgymą, o ne jį pakeisti.



Porcijos

Kiek maisto iš tiesų reikia?

Porcijos priklauso nuo vaiko amžiaus, aktyvumo ir apetito. Tai orientyrai, ne griežtos taisyklės.

DARŽOVĖS / VAISIAI

1–2 saujos

dydžio porcijos. Pavyzdžiui: 1 vaisius + kelios daržovių lazdelės.

ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIS

apie 30–40 g

1 riekelė duonos arba nedidelė saujelė grūdinių produktų.

BALTYMŲ ŠALTINIS

1 kiaušinis

arba apie 20–30 g sūrio, arba 100–125 g natūralaus jogurto.

VANDUO

apie 300–500 ml

priklausomai nuo dienos temperatūros ir fizinio aktyvumo.

SVARBIAUSIA

Geriau įdėti mažesnę porciją, bet iš kelių maisto grupių, nei vieną didelį, bet vienerūšį produktą.



KADA DĖTI DAUGIAU?

- Sporto pamokos ar aktyvesnės dienos.
- Ilgesnė išvyka.
- Vėlesni pietūs.
- Vaikas natūraliai turi didesnį apetitą.
- Vaikas reguliariai suvalgo visą dėžutę ir vis dar būna alkanas.

KADA MAŽINTI?

- Dėžutė dažnai grįžta beveik pilna.
- Po užkandžio vaikas nebenori mokyklos pietų.
- Vaikas sako, kad nespėja suvalgyti.
- Didelė porcija tampa labiau pareiga nei pagalba.

VANDUO

Pagrindinis kasdienis
vaiko gėrimas –

vanduo.

Kartu su užkandžiu visada
verta įdėti vandens
buteliuką arba gertuvę.

Saldūs gėrimai užkandžių
dėžutėje
nerekomenduojami.

Sultis, gazuotus gėrimus ir
vaisvandenius verta riboti,
nes jie gali būti
reikšmingas laisvųjų cukrų
šaltinis.



Ką riboti

Rekomenduojama vengti arba palikti retesniems
atvejams:

- saldžius gėrimus;
- sultis iš koncentrato;
- gazuotus gėrimus;
- vaisvandenius;
- saldainius;
- šokoladinius batonėlius;
- dražė;
- traškučius ir kitus labai sūrius užkandžius;
- perdirbtus mėsos gaminius, ypač dešreles, saliamį ir panašius produktus;
- baltas, labai perdirbtas bandeles;
- kruasanus;
- saldžius sausainius;
- energetinius gėrimus;
- kofeino turinčius produktus.

SVARBU

Perdirbtą mėsą, pavyzdžiui, kumpį, šiame gide
naudojame kaip kai kurių receptų ingredientą, tačiau
ne kaip kasdienį pagrindinį baltymų šaltinį.

Cukrus: ką iš tikrųjų matome etiketėje?

LAISVIEJI CUKRŪS

Oficialiai vartojamas terminas – laisvieji cukrūs / free sugars.

Jiems priskiriami:

- gamintojo pridėti cukrūs;
- gaminant pridėti cukrūs;
- vartotojo pridėti cukrūs;
- medus;
- sirupai;
- vaisių sultys;
- vaisių sulčių koncentratai.

< 10 %

paros energijos

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad laisvieji cukrūs sudarytų mažiau nei 10 % paros energijos, o papildomos naudos galima tikėtis sumažinus jų kiekį iki mažiau nei 5 %.

< 5 %

papildomai naudai

SVARBUS NIUANASAS

„Iš kurių cukrų“ nereiškia „pridėtinio cukraus“.

Maistingumo lentelėje esanti eilutė rodo bendrą produkte esančių cukrų kiekį.

PAVYZDŽIUI

- natūraliame jogurte yra piene natūraliai esančios laktozės;
- vaisiuose yra natūralių cukrų;
- pomidorų pastoje cukrūs gali būti natūraliai iš pomidorų.

Todėl visada vertinkite ir maistingumo lentelę, ir ingredientų sąrašą.

NEPAVERČIAME VIENO SKAIČIAUS TAISYKLE

Šiame gide nenaudojame taisyklės „daugiau nei 5 g cukraus / 100 g = desertas“. Europos Sąjungoje teiginys „mažai cukrų“ kietam maistui reiškia ne daugiau kaip 5 g bendrų cukrų / 100 g, tačiau tai nėra universali vaiko užkandžių dėžutės „deserto riba“.

GERIAU KLAUSTI

Kiek produkte yra bendrų cukrų?

Iš kur jie atsiranda?



Kaip skaityti etiketę per 30 sekundžių?

KETURI ŽINGSNIAI

01

Pažiūrėkite pirmuosius ingredientus

Ingredientai pateikiami mažėjančia tvarka pagal jų kiekį produkte. Tai reiškia, kad pirmųjų ingredientų produkte yra daugiausia.

02

Atskirkite „cukrūs“ nuo pridėtinio cukraus

Maistingumo lentelėje esantis cukrų kiekis – bendras. Norint suprasti, ar cukraus buvo pridėta, reikia skaityti ingredientų sąrašą.

03

Pažiūrėkite, iš kur cukrus atsiranda

Cukrus gali būti įvardytas ne tik žodžiu „cukrus“. Medus, sirupai, vaisių sultys ir koncentratai taip pat yra laisvųjų cukrų šaltiniai.

04

Palyginkite druską ir visą sudėtį

Vienas geras skaičius nepadaro viso produkto geriausiu pasirinkimu. Pavyzdžiui, mažiau cukraus turintis produktas gali turėti gerokai daugiau druskos.

30 SEK.

Rakto skylutė

kas tai ir kam naudojama?

„Rakto skylutė“ – valstybinis, nekomercinis ir savanoriškai naudojamas maisto produktų sudėties ženklas. Jį galima rasti ant nustatytus kriterijus atitinkančių produktų pakuočių.

Jis padeda tos pačios kategorijos produktus palyginti ir greičiau rasti palankesnės sudėties variantą.

Tokiuose produktuose paprastai mažiau cukraus, druskos ir sočiųjų riebalų, o grūdiniuose – daugiau skaidulų ir visagrūdžių komponentų.

JIS NEREIŠKIA, KAD

- produkto galima valgyti neribotai;
- produktas yra „tobulas“;
- produktas yra ekologiškas.

E NUMERIAI

Pats E numeris savaime nereiškia, kad produktas yra „blogas“ ar nesaugus.

Europos Sąjungoje leidžiami maisto priedai yra vertinami dėl saugumo ir turi nustatytas naudojimo sąlygas.

Kasdienybėje galima dažniau rinktis paprastesnės ir lengviau suprantamos sudėties produktus, tačiau nereikia kurti baimės vien dėl raidės E.

ĮSIMINKITE

Trumpas ingredientų sąrašas nėra automatinis „sveiko produkto“ garantas.

Tikslesnis principas:

Kuo aiškesnė sudėtis, tuo lengviau suprasti, ką perkame.



Alergenai

Europos Sąjungoje pagrindiniai alergenai ingredientų sąrašė turi būti aiškiai išskirti. Visada tikrinkite vaikui aktualius alergenų.

PAVYZDŽIUI

- 01

pieną
- 02

kiaušinius
- 03

glitimą turinčius grūdus
- 04

sezamą
- 05

riešutus
- 06

kitus individualiai aktualius produktus

KD INTERNATIONAL SCHOOL TAISYKLĖ

Į KD International School užkandžių dėžutes nededami riešutai ir saldumynai.



SVARBU

Sezamas nėra riešutas, tačiau yra alergenai, todėl renkantis humusą ar kitus sezamo turinčius produktus reikia atsižvelgti į vaiko alergijas ir konkrečios mokyklos / klasės susitarimus.

Vaiko įtraukimas

Leiskite vaikui rinktis iš

2–3 tinkamų variantų.

Vaikui nereikia perleisti visos atsakomybės už dėžutę. Pakanka suteikti ribotą, aiškų pasirinkimą. Tai didina tikimybę, kad maistas bus suvalgytas ir padeda vaikui mokytis rinktis.

PAVYZDŽIUI

„Rytoj nori agurko ar paprikos?“

„Obuolį ar kriaušę?“

„Sumuštinį ar blynelius?“

Jeigu dėžutė grįžta pilna

Neskubėkite daryti išvados, kad „vaikas nieko nevalgo“. Paklauskite:

- Ar buvo laiko pavalgyti?
- Ar maistas buvo patogus valgyti?
- Ar dėžutę buvo lengva atidaryti?
- Ar porcija nebuvo per didelė?
- Ar produktas vaikui iš tiesų patinka?
- Ar vaikas prieš tai valgė sočius pusryčius?
- Ar pietūs buvo labai greitai po užkandžio?

Jeigu maistas nuolat grįžta, mažinkite porciją ir bandykite keisti derinius.

SVARBIAUSIA

Skatinkite, o ne verskite.

Nuolatinis spaudimas valgyti gali duoti priešingą rezultatą.



Aplinka taip pat daro įtaką

Vaikų pasirinkimus veikia ne tik tai, ką įdeda tėvai, bet ir tai, ką valgo aplinkiniai vaikai.

Todėl bendri klasės ir mokyklos susitarimai padeda sveikesnius pasirinkimus paversti normalia kasdienybe, o ne tuo, kuo vienas vaikas „išsiskiria“.



Saugumas ir higiena

Produktai su pienu ar mėsa gali gesti šilumoje. Jeigu maistas ilgesnį laiką bus ne šaldytuve:

- naudokite tinkamą izoliuotą dėžutę;
- esant poreikiui naudokite šaldymo elementą;
- patikrinkite produkto laikymo sąlygas;
- patikrinkite tinkamumo vartoti laiką.

Užspringimo rizika

Jaunesniems vaikams:

- vynuoges pjaukite išilgai;
- vyšninius pomidorus pjaukite išilgai;
- venkite sveikų riešutų;
- venkite kietų saldainių;
- venkite spragėsių.

Jeigu mokykloje nėra galimybės maisto pašildyti, geriau rinktis produktus, kuriuos galima saugiai ir patogiai valgyti šaltus.



Individualumas

ATSIŽVELKITE Į

- vaiko apetitą;
- amžių;
- fizinį aktyvumą;
- sporto pamokas;
- išvykas;
- dienos ritmą;
- tai, kiek ir kada vaikas valgo pusryčius ir pietus;
- individualius skonio pasirinkimus.

Keiskite derinius, kad dėžutė nepabostų.

Nėra vienos užkandžių dėžutės, kuri vienodai tinka visiems vaikams.



BENDRA PASTABA

Šios rekomendacijos yra bendro pobūdžio ir skirtos sveikiems vaikams be specifinių medicininių būklių ar maisto alergijų.

Jei vaikui diagnozuota alergija, netoleravimas ar kita sveikatos būklė, dėl individualaus mitybos plano visada pasitarkite su gydytoju arba dietistu.

Mitybos rekomendacijas parengė dietistė Ieva Rupšienė.



Kaip išsirinkti produktus parduotuvėje?

SVARBU

Tai nėra reklama, komercinis bendradarbiavimas ar vieno prekių ženklų rekomendacija kitų atžvilgiu.

Šioje gido dalyje pateikiami konkretūs produktų pavyzdžiai, kurie padeda praktiškai pritaikyti ankstesniuose puslapiuose aptartus pasirinkimo principus.

Nurodyti produktai yra tik pavyzdžiai, atrinkti pagal jų sudėtį ir šiame gide aptartus kriterijus. Rinkoje yra ir daugiau tinkamų alternatyvų.

Produktų sudėtys ir asortimentas gali keistis, todėl net ir pasirinkdami čia paminėtą produktą visada dar kartą perskaitykite etiketę ant pakuotės.

Svarbiausias šios dalies tikslas – ne pasakyti, ką konkrečiai pirkti, o parodyti, į ką atkreipti dėmesį renkantis panašų produktą savarankiškai.

Prekių ženklai nėra šio leidinio rėmėjai, o produktų paminėjimas nėra reklama.

Šiame leidinyje produktų sudėtys buvo tikrintos 2026 m. rugpjūtį.

MŪSŲ KLAUSIMAS

Ne „ką pirkti?“, o „kaip pasirinkti?“



01

Pirmiausia – sudėtis

Pažiūrėkite pirmuosius ingredientus.

02

Tada – procentai

Pažiūrėkite viso grūdo, mėsos ar kito pagrindinio ingrediento procentą, jei jis nurodomas.

03

Galiausiai – kontekstas

Druską ir cukrų vertinkite kartu su visa sudėtimi, o ne kaip vieną izoliuotą skaičių.

Natūralus jogurtas

KO IEŠKOME?

Natūralaus, be skoninių priedų, be pridėtinio cukraus, paprastos ir aiškos sudėties.

PAVYZDŽIAI

Graikiška Amfora – natūralus jogurtas

Aistė – graikiškas natūralus jogurtas

Papildoma alternatyva gali būti paprastas natūralus jogurtas be laktozės, jeigu jo reikia konkrečiam vaikui.

ISIMINKITE

„Cukrūs“ maistingumo lentelėje nebūtinai reiškia pridėtinį cukrų. Natūraliame jogurte yra piene natūraliai esančios laktozės.

Duona

KO IEŠKOME?

Kad viso grūdo miltai ar grūdai būtų tarp pagrindinių ingredientų.

Cukrus neturėtų būti vienas iš pirmųjų ingredientų.

PAVYZDŽIAI

RUGELIS – visų grūdo dalių ruginė duona be pridėtinio cukraus

TOSTE – visų grūdo dalių skrudinimo duona

ISIMINKITE

„Viso grūdo“ ant pakuotės dar nepasako visos produkto istorijos.

Pažiūrėkite, kiek viso grūdo produkto iš tikrųjų yra sudėtyje ir kas parašyta pirmosiose ingredientų eilutėse.



Trapučiai

KO IEŠKOME?

Paprastos sudėties.

Be saldžių gliaistų.

Jeigu įmanoma – su nedideliu druskos kiekiu.

PAVYZDŽIAI

IRIMI SMART visagrūdžiai ryžių trapučiai

RICE UP rudųjų ir juodųjų ryžių trapučiai be druskos

USTUKIŲ MALŪNAS grikių trapučiai

ĮSIMINKITE

Traputis nėra automatiškai „sveikas“ vien todėl, kad yra traputis.

- Palyginkite:
- iš kokių grūdų pagamintas;
 - ar nėra pridėtinio cukraus;
 - kiek yra druskos;
 - ar nėra saldaus gliaisto.

Tortilijos

KO IEŠKOME?

Kad viso grūdo miltai sudarytų reikšmingą produkto dalį, o ne būtų tik nedidelis priedas.

PAGRINDINIS PAVYZDYS

SANTA MARIA plonos pilnagrūdės tortilijos

70 %

visagrūdžių kvietinių miltų

Palyginimui, kito prekių ženklo „viso grūdo“ variantas gali turėti gerokai mažesnę viso grūdo dalį.

ĮSIMINKITE

Skaitykite ne tik produkto pavadinimą – pažiūrėkite procentą sudėtyje.



Sūris

KO IEŠKOME?

Paprastos sudėties produkto.
Porciją laikome nedidelę – dažniausiai apie

20–30 g

PAVYZDŽIAI

- ROKIŠKIO mocarela
- DŽIUGAS 24 mėn.
- PIK-NIK sūrio lazdelė – patogumo / porcijavimo variantas

ĮSIMINKITE

Brandintuose kietuosiuose sūriuose verta papildomai pažiūrėti į druskos kiekį. Porcijuota lazdelė nėra maistingesnė už paprastą sūrį – jos privalumas yra patogumas.

Kumpis

Kumpio šiame gide nerekomenduojame kaip kasdienio pagrindinio vaiko baltymų šaltinio.

Jis naudojamas kai kuriuose Karinos receptuose, todėl parodome, kaip iš kelių variantų pasirinkti racionaliau.

KO IEŠKOME?

01	02	03
Kiek produkte yra mėsos?	Kiek druskos?	Kas dar yra ingredientų sąraše?

PAVYZDYS

BIOVELA „Karališkas“ virtas kalakutienos kumpis – apie 90 % kalakutienos.

ĮSIMINKITE

„Kalakutienos kumpis“ nebūtinai reiškia, kad didžiąją produkto dalį sudaro kalakutiena. Didelis mėsos procentas taip pat nėra vienintelis kriterijus – palyginkite ir druską.



Avinžirniai

Čia taisyklė labai paprasta.

IEŠKOKITE

avinžirniai + vanduo + druska

PAVYZDŽIAI

RIMI
BONDUELLE Vapeur
WELL DONE

Prekės ženklas čia nėra svarbiausia. Jeigu kito gamintojo skardinės sudėtis tokia pati, tai taip pat tinkamas pasirinkimas.

Humusas

Pirmasis pasirinkimas šiame gide – Karinos naminis humusas.

Kai nėra laiko gaminti, galima rinktis pirktinį variantą su aiškia sudėtimi.

PAVYZDYS

MEZETE avinžirnių užtepėlė

SVARBU

Tahini gaminama iš sezamo. Sezamas yra alergenai.

Pomidorų pasta, tyrė ir padažas

Pirmiausia rinkitės kuo paprastesnį pomidorų produktą

PAVYZDŽIAI

MUTTI Double Concentrated pomidorų pasta

GIANA pomidorų tyrė

SUSLAVIČIAUS be pridėtinio cukraus – patogumo alternatyva

ĮSIMINKITE

Pomidorų pastoje gali būti nemažai natūralių cukrų, net jeigu cukrus kaip ingredientas visiškai nepridėtas.

Todėl nevertinkite produkto vien pagal skaičių „cukrų / 100 g“.

TAISYKLĖ

Pomidorų produkte pirmiausia ieškokite pomidorų. Jeigu cukrus yra tarp pirmųjų ingredientų, verta pažiūrėti, ar lentynoje nėra paprastesnio varianto.



Kukurūzų dribsniai

Šiame gide kukurūzų dribsniai naudojami Karinos sausainių receptui, o ne rekomenduojami kaip kasdieniai vaiko pusryčiai.

PAVYZDYS

KELLOGG'S Corn Flakes

ĮSIMINKITE

Tai recepto ingredientas, o ne „sveikų dribsnių“ rekomendacija kasdieniam valgymui.

Šokoladas be cukraus

Karinos avižinių sausainių recepte naudojamas šokoladas be cukraus.

Čia sąmoningai nerekomenduojame vieno konkretaus produkto.

„Be cukraus“ ar „be pridėtinio cukraus“ šokoladuose gali būti naudojami saldikliai, todėl verta perskaityti visą sudėtį.

Šį ingredientą vertiname kaip nedidelę recepto dalį, o ne atskirą kasdienės užkandžių dėžutės produktą.

Trumpa atmintinė parduotuvėje

JOGURTAS

natūralus, be skoninių priedų ir pridėtinio cukraus.

DUONA / TORTILIJA

daugiau realaus viso grūdo.

TRAPUČIAI

paprasta sudėtis, mažiau druskos.

SŪRIS

paprasta sudėtis, nedidelė porcija.

KUMPIS

daugiau mėsos, palyginkite druską.

AVINŽIRNIAI

avinžirniai + vanduo + druska.

POMIDORŲ PRODUKTAI

kuo daugiau pomidorų, be nereikalingo pridėtinio cukraus.



Nuo žinojimo – prie kasdienio pasirinkimo.

Sveikesni įpročiai nesusiformuoja per vieną tobulai sudėtą dėžutę.

Jie auga kartojant paprastus sprendimus: įdėti kelis skirtingus maisto šaltinius, stebėti vaiko poreikius, kalbėtis apie pasirinkimus ir leisti vaikui vis daugiau tame procese dalyvauti.

Svarbiausia ne ideali dėžutė, o principai, kuriuos šeima gali pritaikyti savo kasdienybėje.



Norite mažiau galvoti, ką gaminti?

20

praktiškų Karinos Kulevičienės receptų rasite atskirame KD gide.

8

savaičių / 40 užkandžių dėžučių planą rasite praktiniame KD planavimo gide.



Mokykla, kurioje auga asmenybės.



KD International School kiekvienas vaikas yra matomas, girdimas ir skatinamas augti kaip asmenybė. Lietuvos bendrojo ugdymo ir Cambridge programos bei kasdienė dvikalbė aplinka padeda vaikams ne tik siekti akademinės pažangos, bet ir mokytis kritiškai mąstyti, kurti, bendradarbiauti ir pasitikėti savimi.

Čia svarbu ne tik tai, ko vaikas išmoksta, bet ir kuo jis tampa.

2027 m. – naujas KD International School etapas

NAUJA MOKYKLA

Ozo g. 41.



Vyksta priėmimas į KD International School 0–6 klases:
priešmokyklinę, pradinę ir progimnazijos klases.

Kviečiame jungtis prie mūsų bendruomenės. Susisiekite dėl vizito:

Tel. Nr: +370 688 875 44

El. Paštas: Mokykla@katinodieneles.lt

AUKIME DRAUGE IKI

12 KLASĖS

