

Šilutės lopšelio – darželio „Žibutė“;
Cintijoniškių g. 3, Šilutė LT – 99128;

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE KIAUŠINIO IR MĖSOS

4-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas
7:00 - 17:30

I Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kviejinių kruopų košė	III.4	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	XI.33	30/5/15/25/5	9,06	7,8	17,76	177,55
Arbatžolių arbata (nėsaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,89	12,4	50,5	381,15

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grūtinė (augalinis) (tausojančias)	II.6	150/5	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Veganiškas plovas (tausojančias)	I.65	200	12,66	12,66	35,55	255,72
Šviežias agurkas	VII.4	45	0,36	0,09	1,04	4,95
Kopūstų salotos su morkomis ir svogūnais	VII.22	50	0,86	3,08	3,45	40
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			17,98	21,16	72,07	486,51

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojančias) (augalinis)	I.22	140	5,84	2,86	20,15	150,29
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			12,88	8,42	55,75	378,29
Iš viso (dienos davinito):			47,75	41,98	178,32	1245,95

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačūtė-Bubulienė

1 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu	III.6	200	7,32	6,39	36,04	228,46
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	14,58	17,44	55,14	427,83

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (be kiaušinių)	II.25	150/6	1,65	4,87	14,01	103,48
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Žuvies maitinis (be kiaušinio) (tausojančias)	I.49	75	12,56	7,28	13,2	167,74
Keptos bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.19	60	1,37	3,4	12,33	84,54
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	50	1,07	2,5	3,36	37,84
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
		Iš viso:	18,9	18,47	58,91	466,91

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (be kiaušinio) (tausojančias)	V.17	120	6,56	12,29	38,59	303,53
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoną)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
		Iš viso:	9,05	13,25	72,73	444,7
		Iš viso dienos davinio:	42,53	49,16	186,78	1339,44

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė-Bubulienė

1 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	6,34	2,58	186,36/1
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	32,4
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	XI.5	35/8/20	2,12	6,93	143,77
		Iš viso:	8,49	9,51	362,53

Pietūs 12:00-12:10 val.

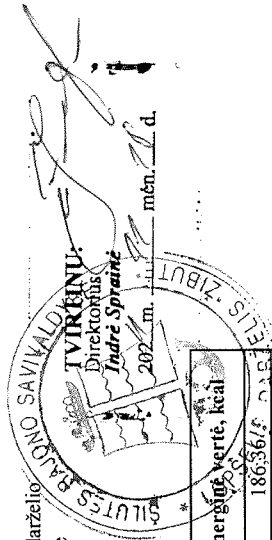
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis)	II.3	150	1,14	3,05	66,43
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	78,05
Orkaitėje kepti grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maitinukas (augalinis) (tausojantis)	I.66	130	4,98	4,87	179,15
Grietinės padažas	X.9	40	0,83	7,73	83,22
Virti grikių (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22
Morkų- obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	36,42
Sviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	2,2
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	1,76
		Iš viso:	13,63	22,08	571,25

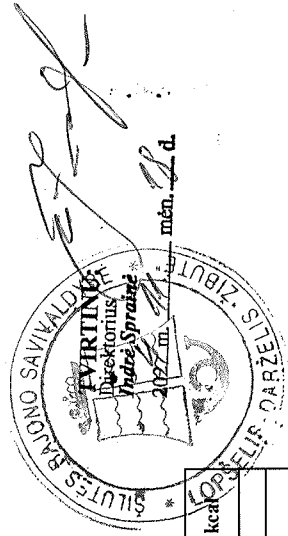
Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.12	150	21,2	9,06	348,78
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	12
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	46,5
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	110
		Iš viso:	28,24	10,17	541,11
		Iš viso dienos davinio:	50,36	41,76	1474,89

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė visuomenės





1 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,09	4,96	38,1	223,95
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.2	200	2,8	2,5	4,68	51,1
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežių agurku	XI.2.1	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
Iš viso:			11,4	14,53	60,27	415,42

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančis)	II.4	150	4,76	3,24	16,84	107,19
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Žuvies maltinis (be kiaušinio) (upėtakis) (tausojančis)	I.6.7	75	13,37	8,29	13,2	177,19
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	VII.1.6	50	0,64	2,07	5,06	35,3
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
Iš viso:			23,36	14,15	77,22	529,57

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (vietoje kiaušinio bananas)	V.18	150	8,51	13,68	43,4	287,92
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,69	14,50	72,08	406,25
Iš viso dienos davinio:			45,45	43,18	209,57	1351,24

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė visuomenės

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su citamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	200	7,24	6,59	34,1	224,63
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) ir pomidoru	XI.17	35/7/2,5	2,6	6,25	17,98	135,61
Kakava su pienu	IX.4	200	3,64	3,35	12,48	87,4
Iš viso:		200	13,8	16,27	65,48	452,04

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	II.11	150	2,61	5,92	15,78	121,63
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (be kiaušinio) (tausojantis)	1.52	75	13,59	6,1	1,5	116,55
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	3,04	2,37	18,16	107,07
Pekino kopūstų salotos su pomidoru ir alyvuogių aliejumi	VII.33	50	0,44	3,02	1,81	36,25
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:		200	22,4	18,19	53,11	467,35

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė (9%) su nėsaldintu jogurtu (2,5%) ir uogomis	IV.9	120	15,77	8,46	3,86	156,3
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nėsaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:		200	23,45	20,45	43,69	441,09
Iš viso dienos davinių:			59,65	54,91	162,28	1360,48

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žibutė“ direktorė
(parašas)

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Miežinių kruopų košė su sviestu	III.7	200	8,02	5,21	241,32
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	59
Krūnų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0
Iš viso:			13,36	9,37	300,32

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine	II.1	150/10	3,01	6,19	136,93
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	35	2,56	0,74	83,65
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (tausojančias)	I.68	200	17,23	5,19	359,97
Virtos bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	40	0,35	3,64	40,9
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	3,4
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
Iš viso:			24,68	15,86	675,29

Vakarienė 15:35-15:45 val.

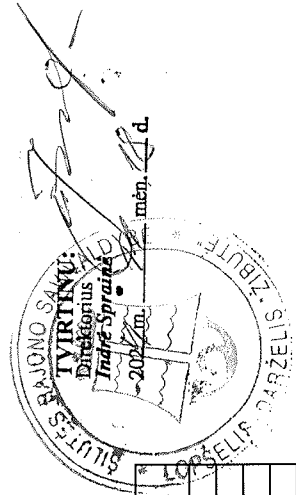
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Varškės apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausojančias)	IV.13	150	21,08	15,11	287
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	9
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonikumą)	XII.1	200	1,44	0,56	110
Iš viso dienos davinio:			23,42	15,97	429,83
			61,46	41,2	1405,44

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
"Žibutė" direktorė
(parašas)
(data)



Pusryčiai: 25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	200	7,24	6,59	34,1	224,63
Uogos pagal sezoniskumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisių (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			8,98	7,15	63,84	338,53

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.19	150	2,09	3,26	16,89	100,1
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Varškės ir ryžių apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.14	150	21,08	16,91	29,42	348,32
Morkų lazdelės	VII.34	30	0,3	0,06	2,64	9,42
Sviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
Iš viso:			25,92	20,71	71,49	586,94

Vakarienė 15:35-15:45 val.

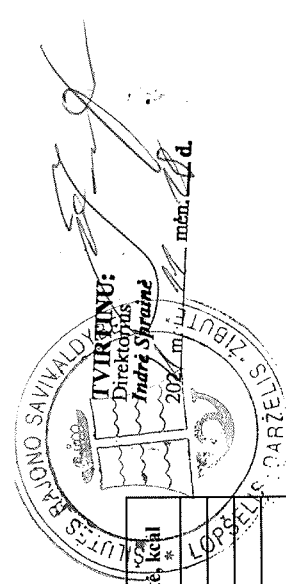
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių užkepėlė su varške ir bananais (tausojantis)	IV.7	120	10,69	5,71	47,17	276,94
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
Trapatės su medumi	XII.11	10/15	0,89	0,24	20,46	85,5
Iš viso:			18,78	11,75	77,43	504,44
Iš viso dienos davinio:			53,68	39,61	212,76	1429,91

*Vaisių ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parėgė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Paicūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)



Pusryčiai 25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Kviečių kruopų košė	III.4	200	7,83	4,6	203,6
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	XI.18	35/8/18	7,05	11,75	199,49
Sviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	3,3
Nesaldinta arbata (džiovintos žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0
		Iš viso:	15,12	16,41	406,39

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.12	150	2,67	3,24	115,37
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	66,9
Daržovių troškiny su lešiais (augalinis) (tausojančis)	I.34	75/75	11,66	15,69	298,49
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	50	0,76	2,62	33,17
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	5,7
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
		Iš viso:	17,91	21,94	519,63

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Pieniška makaronų sriuba	II.16	200	6,71	6,52	190,72
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	202,29
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	110
		Iš viso:	14,75	18,65	503,01
		Iš viso dienos davinio:	47,78	57	1429,03

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė-Bubulienė visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio „Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)

2 Sav. Keturtdienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
Crikių kruopų košė	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
		Iš viso:	8,75	10	55,68	342,28

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
Sriuba su morkomis ir brokoliais (augalinis) (tausojančias)	II.32	150	0,89	3,02	2,03	33,25
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas orkaitėje žuvis (upėtakio) paplotėlis (be kiaušinio) (tausojančias)	I.69	75	13,53	7,31	3,72	138,92
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojančias) (augalinis)	VI.6	60	1,66	2,93	17,47	98,68
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.10	50	0,5	1,59	2,05	21,92
Kopūstų salotos su morkomis svogūnais	VII.22	40	0,67	2,08	2,73	28,54
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
		Iš viso:	19,56	17,6	41,52	394,77

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	
Mieliniai blynai (vietoje kiaušinio bananas)	V.19	120	9,88	10,98	53,55	356,67
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	2,73	4,55
*Vaisius (pagal sezoną)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
		Iš viso:	12,45	11,94	92,65	515,62
		Iš viso dienos davinito:	40,76	39,54	189,85	1252,67

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)

2. Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojančiais)	V.5	200/25	12,84	11,21	376,91
Uogos pagal sezonškumą	XII.17	35	0,35	0	4,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
Iš viso:			13,19	11,21	381,46

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojančiais) (augalinis)	II.13	150	3,85	3,26	96,1
Ruginė duona (viso grūdų)	XI.8	30	1,98	0,39	66,9
Troškinta žuvis su daržovėmis (su morkomis ir svogūnais) (tausojančiais)	I.26	75/75	17,43	4,39	141,6
Virti griekiai (tausojančiais) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	124,02
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.30	50	0,45	1,59	20,42
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	34,28
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	3,01
Iš viso:			28,1	14,9	486,33

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Balymai, g	Riebalai, g	
Keptos bulvės (tausojančiais) (augalinis)	I.40	150	3,33	8,5	209,72
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	118
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Iš viso:			10,73	14,2	465,22
Iš viso dienos davinio:			52,02	40,31	1333,01

11

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė

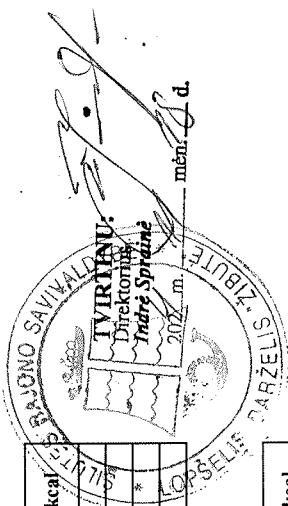
visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)

3 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	10	7,24	6,59	34	224,63
Ruginė duona (viso grūdų) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	9,84	12,84	52,08	360,24

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su įešų kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.30	150	4,07	3,16	15,58	101,81
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprūka, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	I.68	200	17,23	5,19	60,97	359,97
Viršos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Sviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
		Iš viso:	26,13	8,96	119,36	674,97

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varskės ir ryžių apkepas (viečioje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.14	150	21,08	16,91	29,42	348,32
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
		Iš viso:	23,21	17,73	56,71	461,99
		Iš viso dienos davinio:	59,18	39,53	228,15	1497,2

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė-Bubulienė

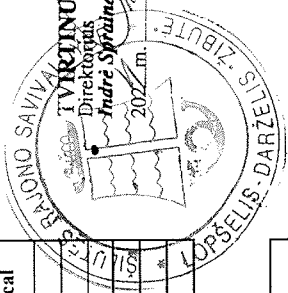
Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio „Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

D. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė vertė, kcal



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	30	6,09	4,96	31	223,95
Uogos pagal sezoniskumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Ruginė duona (viso grūdo) su sūvestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)	IX.15	200	0	0	0	0
		Iš viso:	10,07	11,63	78,97	445,96

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojančias) (augalinis)	II.13	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Orkaitėje kepti grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojančias)	I.66	130	4,98	4,87	29,07	179,15
Virtos bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.7	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
		Iš viso:	13,61	12,01	73,66	450,88

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su troškintos grietinės padažu (tausojančias)	V.24	125/75	5,63	13,28	37,5	294,78
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Pomidorų salotos su svogūnais ir jogurtu	VII.2	40	0,86	0,18	1,58	10,53
Arbatožolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	7,61	13,46	39,6	312,91
		Iš viso dienos davinio:	31,29	37,1	192,23	1209,75

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Keturadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio „Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
 Šilutės lopšelio - darželio „Žibutė“ direktorė
 (parašas)
 (data)

TVIRTINU:
 Direktoriaus
 Indrė Sprainė
 2022 m. mēn. d.

RP. NR.	IŠEIGA	BALTYMAI, g	RIEBALAI, g	ANGLIAVANDENIAI, g	ENERGINĖ VERTĖ, kcal
III.10	10	5,4	4,83	40,77	225,04
XI.4	20	2,06	6,89	19,1	143,17
IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:					368,21

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Pupelių sriuba (tausojančis) (augalinis)	II.10	150	4,42	3,3	115,15
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	14,65
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	35	2,56	0,74	83,65
Žuvies maitinys (be kiaušinio) (tausojančis)	I.49	75	12,56	7,28	167,74
Grietinės padažas	X.9	20	0,42	3,87	41,61
Virti grikiiai (tausojančis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	124,02
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,84	2,32	42,79
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	VII.12	30	0,3	1,45	21,78
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	3,01
Iš viso:					614,4

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananas) (tausojančis)	IV.12	150	21,2	9,06	348,78
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	18
Uogų padažas	XII.17	20	0,2	0	15,35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonikumą)	XI.1	120	0,86	0,33	66
Iš viso:					448,13
Iš viso dienos davinių:					209,39
Iš viso:					1430,74

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parėngė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
 Neringa Patičūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

TVIRTINU
 Šilutės lopšelio - darželio „Žibutė“ direktorė
 (parašas)
 (data)

Kvietinių kruopų košė	III.4	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	125	2,6	6,25	17	135,61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	11,6	10,97	56,39	364,26

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančias)	II.5	150	3,19	3,25	133,2
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	78,05
Daržovių troškiny su lešiais (augalinis) (tausojančias)	I.34	75/75	11,66	15,69	298,49
Bulvių košė (tausojančias)	VI.2	60	1,22	2,16	57,22
Sviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	4,4
Burokėlių salotos	VII.8	50	0,84	2,32	42,79
Vaisių-daržovių sultys (pageidautina natūralios)	IX.13	150	1,2	0,07	60
		Iš viso:	20,74	24,02	674,15

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (vietoje kiaušinio bananas)	V.18	150	8,51	13,68	287,92
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	18
Uogų padažas	X.1	20	0,2	0	15,35
Kimynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	55
		Iš viso:	10,63	14,56	376,27
		Iš viso dienos davinio:	42,97	49,55	1414,68

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paicūtė-Bubulienė

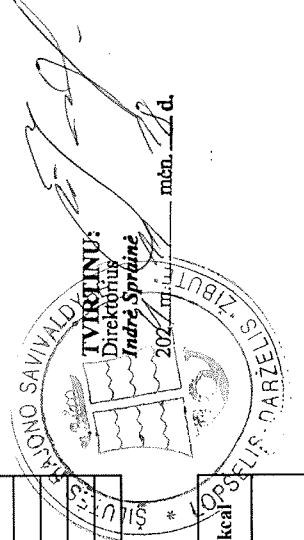
Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

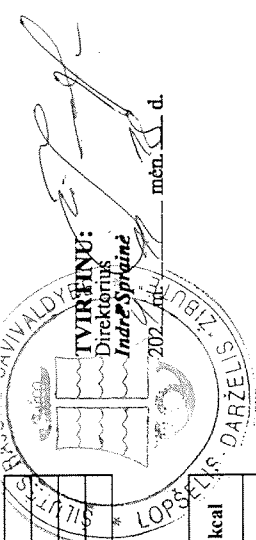
TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio „Žibutė“ direktorė
(parašas)
(data)

3 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	





Grikių kruopų košė	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	300/200	2,06	6,89	19,77	143,17
Kakava su pienu	IX.4	120	3,64	3,35	12,12	87,4
Iš viso:						429,68

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g		
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	II.7	150	1,77	3,03	11,44	78,03
Duona, viso grūdo, berniė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kepta žuvis (tausojančias)	I.4	75	14,04	4,71	0,43	101,84
Grietinės padažas	X.9	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Virti makaronai (augalinis) (tausojančias)	VI.15	50	3,04	2,37	18,16	107,07
Pekino kopūstų salotos su pomidoru ir alyvuogių aliejumi	VII.33	50	0,44	3,02	1,81	36,25
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:						439,8

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			Baltymai, g	Riebalai, g		
Virtos veganiškos dešrelės su pomidorų padažu	I.70	75/20	5,38	8,13	7,37	125,76
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,84	42,56
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Kimynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:						447,13
Iš viso dienos davinio:			45,71	49,03	180,01	1316,61

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačičūtė-Bubulienė visuomenės