

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

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE
PIENO PRODUKTŲ IR MEDAUS**

4-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Išstaigos darbo laikas
7:00 - 17:30

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

1 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|----------------------------|-------------|-------------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | Angliavandeniai,g | |
| Grikių kruopų košė (pienas augalinis) (tausojančias) | III.5 | 200 | 4,65 | 1,63 | 38,18 | 187,42 |
| Sumuštinis su kiaušiniu (sviestas Ghi) | XI.42 | 20/5/20 | 3,94 | 7,66 | 8,67 | 119,34 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 45 | 0,36 | 0,09 | 1,04 | 4,95 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,95 | 9,38 | 47,89 | 311,71 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|----------------------------|--------------|-------------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | Angliavandeniai,g | |
| Žirnių - perlinių kruopų sriuba (su morkomis ir svogūnais) (tausojančias) (augalinis) | II.13 | 150 | 3,85 | 3,26 | 14,34 | 96,1 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 20 | 1,32 | 0,26 | 9,64 | 44,6 |
| Kalakutienos – ryžių plovos (tausojančias) | I.9 | 50/140 | 17,09 | 11,57 | 34,88 | 314,98 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 45 | 0,36 | 0,09 | 1,04 | 4,95 |
| Rauginti agurkai | VIII.3 | 40 | 1,12 | 0 | 0,52 | 7,6 |
| Pomidorai | VII.6 | 20 | 0,2 | 0,04 | 0,82 | 3,4 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Vanduo su citrina | IX.5 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Iš viso: | | | 24,56 | 15,47 | 72,84 | 517,8 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išiga | Patekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-------|----------------------------|--------------|-------------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | Angliavandeniai,g | |
| Skilandžiai su obuoliais ir bananais (su augaliniu pienu) (tausojančias) | V.21 | 120 | 7,81 | 12,55 | 37,06 | 305,64 |
| Uogų padažas | X.1 | 35 | 0,35 | 0 | 8,72 | 27,8 |
| Nesaldinta arbata (žoleles/arbatožolės) | IX.15 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,16 | 12,55 | 45,78 | 333,44 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,67 | 37,4 | 166,51 | 1162,95 |

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

*Gerimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

1 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|-------------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | Angliavandeniai,g | |
| Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias) | V.6 | 200 | 9,03 | 6,23 | 50,14 | 292,63 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Uogos pagal sezoniskumą | XII.17 | 25 | 0,25 | 0 | 1,95 | 3,25 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Iš viso: | 9,82 | 6,35 | 54,01 | 304,28 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|--------------|-------------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | Angliavandeniai,g | |
| Baršėiai su bulvėmis (tausojančias) (augalinis) | II.6 | 150 | 1,6 | 3,05 | 14,33 | 88,04 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 20 | 1,32 | 0,26 | 9,64 | 44,6 |
| Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojančias) | I.82 | 300 | 25,8 | 9,2 | 29,37 | 303,54 |
| Pomidorai | VII.6 | 60 | 0,6 | 0,12 | 2,46 | 10,2 |
| Salotų lapelių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | VII.39 | 80 | 0,84 | 2,18 | 1,92 | 27,1 |
| Ridikėliai | VII.26 | 20 | 0,22 | 0,02 | 0,78 | 3,4 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Vanduo su apelsinu | IX.6 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,77 | 3,01 |
| | | Iš viso: | 31 | 15,06 | 70,23 | 523,89 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|--------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | Angliavandeniai,g | |
| Blynėliai su augaliniu pienu | V.22 | 120 | 7,45 | 10,94 | 42,07 | 293,2 |
| Uogų padažas | X.1 | 35 | 0,35 | 0 | 8,72 | 27,8 |
| Pienas be laktozės, augalinis | IX.17 | 150 | 0,75 | 1,5 | 3 | 44 |
| | | Iš viso: | 8,55 | 12,44 | 53,79 | 365 |
| | | Iš viso dienos davinio: | 49,37 | 33,85 | 178,03 | 1193,17 |

*Vaisius ugdymams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

*Gėrimai su pridėtiniais cukrumi su patiekalais netiekiami

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

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu ghi (tausojančis) | III.24 | 200 | 5,67 | 5,85 | 218,61 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 150 | 1,08 | 0,42 | 82,5 |
| Trapatūs | XII.11 | 10 | 0,84 | 0,24 | 36,9 |
| | | Iš viso: | 7,59 | 6,51 | 338,01 |

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) (tausojančis) | II.3 | 150 | 1,14 | 3,05 | 66,43 |
| Ruginė duona | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 66,9 |
| Virti kalakutiškos kukuliai (tausojančis) | I.3 | 70 | 19,63 | 2,41 | 112,53 |
| Pieno padažas (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu) | X.12 | 20 | 0,24 | 1,15 | 18,05 |
| Virti griekiai (tausojančis) (augalinis) | VI.7 | 60 | 3,67 | 3,4 | 124,02 |
| Morkų- obuolių salotos | VII.9 | 50 | 0,42 | 2,5 | 36,42 |
| Sviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 3,3 |
| *Vaisių-daržovių sultys (natūralios) | IX.13 | 150 | 1,2 | 0,07 | 60 |
| | | Iš viso: | 28,52 | 13,03 | 487,65 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|
| | | | Baltymai,g | Riebalai,g | |
| Virti makaronai su troškintos mėsos padažu (be grietinės) (tausojančis) | V.23 | 125/75 | 14,72 | 11,93 | 317,33 |
| Sviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 4,4 |
| Konservuoti žirneliai | VII.15 | 20 | 0,78 | 0,08 | 16,7 |
| Rauginti agurkai | VII.3 | 30 | 0,84 | 0 | 5,7 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 |
| | | Iš viso: | 16,66 | 12,09 | 344,13 |
| | | Iš viso dienos davinio: | 52,77 | 31,63 | 1169,79 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

I Sav. Keturadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Omlėtas su dėrele (be jogurto, su augaliniu pienu) (tausojančias) | VIII.9 | 100/20 | 10,44 | 18,61 | 5,23 | 229,81 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Pomidorai | VII.6 | 20 | 0,2 | 0,04 | 0,82 | 3,4 |
| Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ghi | XI.19 | 35/8 | 2,31 | 8,45 | 16,87 | 149,89 |
| Iš viso: | | | 13,19 | 27,16 | 23,61 | 386,4 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta daržovių sriuba be grietinėlės (augalinis) (tausojančias) | II.11 | 150 | 2,44 | 3,05 | 15,57 | 94,19 |
| Ruginė duona | XI.8 | 15 | 0,99 | 0,2 | 7,23 | 33,45 |
| Bulvių plokštainis su kalakutienu (pienas augalinis) | I.28 | 150 (112,5/37,5) | 13,37 | 13,95 | 27,14 | 283,08 |
| Pieno padažas (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu) | X.12 | 20 | 0,24 | 1,15 | 1,63 | 18,05 |
| Morkų lazdelės | VII.34 | 50 | 0,5 | 0,1 | 4,38 | 15,62 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,16 | 5,5 |
| Pienas be laktozės, augalinis | IX.17 | 150 | 0,75 | 1,5 | 3 | 44 |
| Iš viso: | | | 18,69 | 20,05 | 60,11 | 493,89 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (pienas augalinis) | V.3 | 150 | 9,25 | 14,51 | 41,01 | 289,84 |
| Uogų padažas | X.1 | 30 | 0,3 | 0 | 7,33 | 23,83 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Iš viso: | | | 10,41 | 14,84 | 64,78 | 379,67 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 42,29 | 62,05 | 148,5 | 1259,96 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams 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

1 Sav. Penktadienis

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 (pienas augalinis) (tausojantis) | III.1 | 200 | 4 | 1,28 | 38,4 | 185,21 |
| Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (ghi) ir šviežiu agurku | XI.21 | 35/8/20 | 2,45 | 8,45 | 17,43 | 152,69 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės) | IX.15 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,45 | 9,73 | 55,83 | 337,9 |

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) (tausojantis) | II.4 | 150 | 4,76 | 3,24 | 16,84 | 107,19 |
| Ruginė duona | XI.8 | 20 | 1,32 | 0,26 | 9,64 | 44,6 |
| Kepti su garais menkės file kukuličiai (tausojantis) | I.83 | 120 | 18,69 | 8,39 | 6,05 | 174,25 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | VI.1 | 60 | 1,33 | 0,06 | 11,38 | 50,44 |
| Burokėlių salotos su svogūnais | VII.8 | 50 | 0,84 | 2,32 | 5,74 | 42,79 |
| Paprika saldinioji | VII.41 | 40 | 0,56 | 0,16 | 3,6 | 14 |
| *Sultys (natūralios) (daržovių) | IX.13 | 150 | 1,65 | 0,15 | 9,6 | 42 |
| Iš viso: | | | 29,15 | 14,58 | 62,85 | 475,27 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Daržovių troškiny (moliūgai, brokolis, paprika, morkos, svogūnai) su lešiais (augalinis) (tausojantis) | I.34 | 75/75 | 11,75 | 15,71 | 32,14 | 300,18 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės) | IX.15 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| Iš viso: | | | 12,83 | 16,13 | 52,69 | 382,68 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 48,43 | 40,44 | 171,37 | 1195,85 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdymams 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

2 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 dribsnių košė (pienas augalinis) (tausojantis) | III.3 | 200 | 5,75 | 3,4 | 35,54 | 197,2 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir žalumynais | XI.33 | 30/5/15/5 | 2,76 | 1,4 | 17,76 | 94,75 |
| Krūmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,76 | 4,8 | 59,24 | 311,12 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) | II.6 | 150 | 1,6 | 3,05 | 14,33 | 88,04 |
| Duona, viso grūdų, bėnielė | XI.15 | 20 | 1,46 | 0,42 | 8,8 | 47,8 |
| Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny | I.82 | 300 | 25,8 | 9,2 | 29,37 | 303,54 |
| Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir paprikomis | VII.42 | 150 | 1,7 | 7,38 | 7,23 | 92,1 |
| Vanduo su citrina | IX.5 | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Iš viso: | | | 30,61 | 20,08 | 60,37 | 533,65 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Ėlynėliai su augaliniu pienu | V.22 | 120 | 7,45 | 10,94 | 42,07 | 293,2 |
| Uogų padažas | X.1 | 30 | 0,3 | 0 | 7,33 | 23,83 |
| Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių) | IX.15 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Iš viso: | | | 8,32 | 11,16 | 60,36 | 361,03 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 47,69 | 36,04 | 179,97 | 1205,8 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

2 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias) | V.6 | 200 | 9,03 | 6,23 | 50,14 | 292,63 |
| Sviežias agurkas | VIII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Arbatžolių arbata (nėsaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| Iš viso: | | | 10,41 | 6,71 | 71,92 | 380,23 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojančias) | II.47 | 150 | 1,6 | 3,05 | 14,33 | 88,04 |
| Ruginė duona | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| Žuvies (menkės) užkepėlė su morkomis ir bulvėmis (be sūrio; pienas augalinis) (tausojančias) | I.90 | 200 | 18,53 | 1,27 | 19,1 | 163,02 |
| Salotų lapelių ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi | VII.43 | 50 | 0,61 | 1,6 | 1,61 | 20,67 |
| Pomidorų ir avokadų salotos su alyvuogių aliejumi | VII.44 | 50 | 0,69 | 6,98 | 2,42 | 69,53 |
| *Sultys natūralios (vaisių) | IX.13 | 150 | 0,75 | 0 | 13,05 | 78 |
| Iš viso: | | | 24,16 | 13,29 | 64,97 | 486,16 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (be sūrio) (tausojančias) | I.91 | 200 | 13,08 | 5,8 | 23,44 | 195,42 |
| Pieno padažas (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu) | X.12 | 40 | 0,48 | 2,3 | 3,26 | 36,1 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| Pienas be laktozės, augalinis | IX.17 | 150 | 0,75 | 1,5 | 3 | 44 |
| Iš viso: | | | 15,39 | 10,02 | 50,25 | 358,02 |
| Iš viso dienos davinių: | | | 49,96 | 30,02 | 187,14 | 1224,41 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



2. Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Omlėtas (su augaliniu pienu, be jogurto) (tausojančis) | VIII.6 | 100 | 8,92 | 12,43 | 5,07 | 167,73 |
| Ruginė duona (viso grūdų) su sviestu, ghi ir virta dešra | XI.32 | 35/7/25 | 4,89 | 12,93 | 17,07 | 201,16 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Nesaldinta arbata (džiovintos žolės/arbatžolės) | IX.15 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,05 | 25,42 | 22,83 | 372,19 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (augaliniu) | II.48 | 150 | 0,99 | 3,4 | 3,02 | 39,96 |
| Ruginė duona | XI.8 | 35 | 2,31 | 0,45 | 16,87 | 78,05 |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojančis) | I.3 | 80 | 21,93 | 2,65 | 1,06 | 114,88 |
| Virti makaronai (augalinis) (tausojančis) | VI.15 | 60 | 3,65 | 2,87 | 21,8 | 128,48 |
| Burokėlių salotos su svogūnais | VIII.8 | 50 | 0,84 | 2,32 | 5,74 | 42,79 |
| Kopūstų salotos su svogūnais | VII.45 | 40 | 0,61 | 1,98 | 2,61 | 27,12 |
| Vanduo | IX.12 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 30,33 | 13,67 | 51,1 | 431,28 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Skilandžiai su obuoliais ir bananais (su augaliniu pienu) | V.21 | 120 | 7,81 | 12,55 | 37,06 | 305,64 |
| Uogų padažas | X.1 | 30 | 0,3 | 0 | 2,73 | 4,55 |
| Krūmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Iš viso: | | | 8,97 | 12,88 | 56,23 | 376,19 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 53,35 | 51,97 | 130,16 | 1179,66 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

2 Sav. Kėtvirtadienis

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 (su augaliniu pienu) (tausojantis) | III.5 | 200 | 4,65 | 1,63 | 187,42 |
| Šviesi duona (viso grūdų) su sviestu ghi ir šviežių agurku | XI.4 | 35/8/20 | 2 | 8,27 | 155,49 |
| *Vaisių (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 44 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 200 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,22 | 10,12 | 386,91 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalimis) | II.10 | 150 | 4,42 | 3,3 | 115,15 |
| Ruginė duona | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 66,9 |
| Kiaulienos kepsnys (tausojantis) | I.37 | 100 | 28,14 | 14,35 | 244,49 |
| Daržovių tyrė (Morkos, svogūnai, moliūgai, cukinija, kalafiorai, brokoliai, žalieji žirneliai) (tausojantis) (augalimis) | VI.10 | 70 | 2,34 | 2,05 | 54,77 |
| Salotų lapelių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi | VII.39 | 50 | 0,53 | 1,62 | 19,17 |
| Morkų salotos su česnakais | VIII.21 | 40 | 0,45 | 1,95 | 30,68 |
| Vanduo su mėta | IX.8 | 200 | 0,12 | 0,04 | 1,76 |
| Iš viso: | | | 37,98 | 23,7 | 532,92 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | |
| Mieliniai blynai (su augaliniu pienu) | V.2 | 120 | 8,07 | 10,38 | 344,72 |
| Uogų padažas | X.1 | 30 | 0,3 | 0 | 4,55 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,37 | 10,38 | 349,27 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 53,57 | 44,2 | 1269,1 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*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

2 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų košė (su augaliniu pienu) (tausojančias) | III.9 | 200 | 4,62 | 1,3 | 39,41 | 180,8 |
| Sumuštinis su kraušiniu (sviestas Ghi) | XI.42 | 20/5/20 | 3,94 | 7,66 | 8,67 | 119,34 |
| Sviežias agurkas | VIII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Pomidorai | VII.6 | 20 | 0,2 | 0,04 | 0,82 | 3,4 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Iš viso: | 9 | 9,06 | 49,59 | 306,84 |

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 |
| Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| Kalakučienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojančias) | I.42 | 60/90 | 20,05 | 9,09 | 20,55 | 256,16 |
| Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi | VII.46 | 50 | 0,88 | 1,62 | 2,16 | 25,35 |
| Troškintos morkos su konservuotais žirneliais | VII.47 | 50 | 0,93 | 0,52 | 3,9 | 21,95 |
| Vanduo su apelsinu | IX.6 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,77 | 3,01 |
| | | Iš viso: | 27,74 | 14,89 | 56,18 | 469,47 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pieniška miltinių kukulaičių sriuba(pienas augalinis; sviestas Ghi) (tausojančias) | II.50 | 200 | 3,07 | 6,45 | 21,19 | 152,61 |
| Šviesti duona (viso grūdo) su sviestu ghi | XI.1 | 35/8 | 1,86 | 8,27 | 18,97 | 152,69 |
| Krynyų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| | | Iš viso: | 5,79 | 15,05 | 56,6 | 371,3 |
| | | Iš viso dienos davinio: | 42,53 | 39 | 162,37 | 1147,61 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdymams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parėngė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės

sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 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 | |
| Omlėtas (su augaliniu pienu, be jogurto) (tausojančias) | VIII.6 | 100 | 8,92 | 12,43 | 5,07 | 167,73 |
| Ruginė duona (viso grūdų) su sviestu (gšt) | XI.19 | 35/8 | 2,31 | 8,45 | 16,87 | 149,89 |
| 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 |
| Konservuoti žirneliai | VII.15 | 20 | 0,78 | 0,08 | 3,78 | 16,7 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,45 | 21,06 | 27,23 | 341,02 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais (su svogūnais ir morkomis) (tausojančias) | II.49 | 150 | 12,91 | 3,62 | 19,93 | 152,59 |
| Ruginė duona | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| Virti kalakutienos kukuliai (tausojančias) | I.3 | 80 | 21,93 | 2,65 | 1,06 | 114,88 |
| Virtos bulvės (tausojančias) (augalinis) | VI.1 | 80 | 1,78 | 0,08 | 15,24 | 67,52 |
| Sviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Pomidorai | VII.6 | 40 | 0,4 | 0,08 | 1,64 | 6,8 |
| *Vaisius (pagal sezonškumą) | XII.1 | 60 | 0,43 | 0,17 | 8,22 | 33 |
| *Sultys natūralios (vaisių) | IX.13 | 150 | 0,75 | 0 | 13,05 | 78 |
| Iš viso: | | | 40,5 | 7,07 | 74,52 | 524,09 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (pienas augalinis) | V.3 | 150 | 9,25 | 14,51 | 41,01 | 289,84 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| Krūnų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,5 | 14,51 | 46,95 | 309,01 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 62,45 | 42,64 | 148,7 | 1174,12 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė (pienas augalinis) (tausojančias) | III.5 | 200 | 4,65 | 1,63 | 38,18 | 187,42 |
| Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir žalumynais | XI.33 | 30/5/15/5 | 2,76 | 1,4 | 17,76 | 94,75 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,27 | 3,36 | 72,38 | 348,17 |

Pietis 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančias) | II.5 | 150 | 3,19 | 3,25 | 24,19 | 133,2 |
| Keptos miltos mėsos dešrelės (tausojančias) | I.86 | 80 | 15,49 | 19,06 | 1,25 | 242,28 |
| Virti makaronai (augalinis) (tausojančias) | VI.15 | 40 | 2,43 | 1,91 | 14,53 | 85,65 |
| Burokėlių salotos su pupelėmis ir rauginiais agurkais | VII.5 | 50 | 1,61 | 2,97 | 5,75 | 53,09 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi | VIII.1 | 40 | 0,58 | 1,57 | 2,39 | 22,76 |
| Vanduo su apelsinu | IX.6 | 200 | 0,05 | 0,01 | 0,77 | 3,01 |
| Iš viso: | | | 23,35 | 28,77 | 48,88 | 539,99 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Sklandžiai su augaliniu pienu | V.32 | 120 | 6,41 | 13,16 | 41,14 | 299,28 |
| Uogų padažas | XII.17 | 20 | 0,2 | 0 | 4,88 | 15,35 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 6,61 | 13,16 | 46,02 | 314,63 |
| Iš viso dienos davinių: | | | 38,23 | 45,29 | 167,28 | 1202,79 |

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu
*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------|-----------------------------|-------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | |
| Tiršta kukurūzų kruopų košė (pienas augalinis) (tausojančias) | III.1 | 200 | 4 | 1,28 | 185,21 |
| Uogos pagal sezoniskumą | XII.17 | 30 | 0,3 | 0 | 3,9 |
| Cinamoninė bandelė (be pieno produktų) | XII.21 | 50 | 3,7 | 1,8 | 142 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatozės) | IX.15 | 200 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | 8 | 8 | 3,08 | 331,11 |

Pietis 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------|-----------------------------|--------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | |
| Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančias) | II.4 | 150 | 4,76 | 3,24 | 107,19 |
| Ruginė duona | XI.8 | 10 | 0,66 | 0,13 | 22,3 |
| Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojančias) | I.82 | 300 | 25,8 | 9,2 | 303,54 |
| Salotų lapelių ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi | VII.48 | 100 | 1,14 | 3,24 | 39,86 |
| Burokėlių salotos su svogūnais | VII.8 | 50 | 0,84 | 2,32 | 42,79 |
| *Vaisius (pagal sezoniskumą) | XII.1 | 60 | 0,43 | 0,17 | 33 |
| Vanduo su citrina | IX.5 | 200 | 0,05 | 0,03 | 2,17 |
| Iš viso: | | 33,68 | 18,33 | 68,45 | 550,85 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------|-----------------------------|---------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | |
| Virti makaronai su troškintos mėsos padažu (be grietinės) (tausojančias) | V.23 | 125/75 | 14,72 | 11,93 | 317,33 |
| Rauginti agurkai | VIII.3 | 40 | 1,12 | 0 | 7,6 |
| Pomidorai | VIII.6 | 20 | 0,2 | 0,04 | 3,4 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | 16,04 | 11,97 | 38,38 | 328,33 |
| Iš viso dienos davinio: | | 57,72 | 33,38 | 174,07 | 1210,29 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parėngė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės

sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačiūtė-Bubulienė

3 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Ieiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių košė su bananais (pienas augalinis) (tausojančias) | III.25 | 200/40 | 6,15 | 3,56 | 44,9 | 234 |
| Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ghi | XI.19 | 35/8 | 2,31 | 8,45 | 16,87 | 149,89 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,46 | 12,01 | 61,77 | 383,89 |

Pietūs 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Ieiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Barščiai su bulvėmis (tausojančias) (augalinis) | II.6 | 150 | 1,6 | 3,05 | 14,33 | 88,04 |
| Ruginė duona | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| Žuvies maltinis (upetakis) (tausojančias) | I.62 | 75 | 12,89 | 8,78 | 13,23 | 183,78 |
| Virti ryžiai (tausojančias) (augalinis) | VI.5 | 60 | 1,56 | 2,91 | 16,89 | 96,24 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi | VII.1 | 50 | 0,72 | 2,09 | 2,95 | 29,39 |
| *Vaisių-daržovių sultys (natūralios) | IX.13 | 150 | 1,2 | 0,07 | 11,32 | 60 |
| Iš viso: | | | 20,27 | 17,37 | 74,1 | 528,75 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Ieiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Virtos dešrelės su pomidorų padažu (tausojančias) | I.58 | 75/20 | 17,77 | 0,74 | 4,95 | 96,88 |
| Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ghi | XI.19 | 35/8 | 2,31 | 8,45 | 16,87 | 149,89 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Rauginti agurkai | VII.3 | 40 | 1,12 | 0 | 0,52 | 7,6 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Knyry arbata (nesaldinta) | IX.3 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| Iš viso: | | | 22,9 | 9,75 | 45,04 | 346,37 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 51,63 | 39,13 | 180,91 | 1259,01 |

*Gerimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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 | Angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | VIII.2 | 90 | 11,05 | 10,53 | 0,63 | 141,3 |
| Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ghi | XI.1 | 35/8 | 1,86 | 8,27 | 18,97 | 152,69 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Paprika saldžioji | VII.41 | 40 | 0,56 | 0,16 | 3,6 | 14 |
| *Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 14,87 | 19,41 | 41,56 | 382,39 |

Pietis 12:00-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | II.7 | 150 | 1,77 | 3,03 | 11,44 | 78,03 |
| Ruginė duona | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| Kalakutienos guliašas (be grietinės) (tausojantis) | I.38 | 75/45 | 20,94 | 10,88 | 6,01 | 204,82 |
| Bulvių košė su augaliniu pienu ir sviestu Ghi (tausojantis) | VI.2 | 60 | 0,74 | 2,14 | 6,69 | 47,71 |
| Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi | VII.11 | 40 | 0,35 | 3,64 | 1,81 | 40,9 |
| Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais | VII.7 | 40 | 0,88 | 2,35 | 2,83 | 33,68 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Vanduo | IX.12 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 26,9 | 22,49 | 43,93 | 475,34 |

Vakarienė 15:35-15:45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | Baltymai, g | Riebalai, g | Angliavandeniai, g | |
| Blynėliai su augaliniu pienu | V.22 | 120 | 7,45 | 10,94 | 42,07 | 293,2 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| Pienas be laktozės, augalinis | IX.17 | 150 | 0,75 | 1,5 | 3 | 44 |
| Iš viso: | | | 8,45 | 12,44 | 51,01 | 356,37 |
| Iš viso dienos davinio: | | | 50,22 | 54,34 | 136,5 | 1214,1 |

*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

*Vaisius ugdymams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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