

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

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-7**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
7:00 - 17:30

I 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	
Kvietinių kruopų košė	I. 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 (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,89</b>	<b>12,4</b>	<b>50,5</b>	<b>381,15</b>

**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 ir grietine (augalinis) (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojantis)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,1</b>	<b>22,5</b>	<b>70,31</b>	<b>584,44</b>

**Vakarienė 15:35-15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojantis) (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 sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>12,52</b>	<b>8,28</b>	<b>48,9</b>	<b>350,79</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,51</b>	<b>43,18</b>	<b>169,71</b>	<b>1316,38</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2

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

I 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	
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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,58</b>	<b>17,44</b>	<b>55,14</b>	<b>427,83</b>

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine	II.2	150/6	2,5	5,57	14,44	114,95
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautienos kukuliukai (tausojuantis)	I.2	80	12,85	7,05	6,99	190,23
Keptos bulvės (tausojuantis) (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
<b>Iš viso:</b>			<b>20,04</b>	<b>18,94</b>	<b>53,13</b>	<b>500,87</b>

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojuantis)	V.14	120	7,88	13,49	38,66	319,93
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 sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,37</b>	<b>14,45</b>	<b>72,8</b>	<b>461,1</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>44,99</b>	<b>50,83</b>	<b>181,07</b>	<b>1389,8</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Paičiūtė-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	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	6,34	2,58	36,61	186,36
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	XI.5	35/8/20	2,12	6,93	19,85	143,77
<b>Iš viso:</b>			<b>8,49</b>	<b>9,51</b>	<b>64,63</b>	<b>362,53</b>

**Pietūs 12:00-12:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.3	70	19,63	2,41	3,2	112,53
Grietinės padažas	X.9	40	0,83	7,73	2,58	83,22
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Morkų- obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,42
Šviežias agurkas	VIII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
<b>Iš viso:</b>			<b>28,28</b>	<b>19,62</b>	<b>55,69</b>	<b>504,63</b>

**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 varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,07	9,91	45,11	349,58
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>29,11</b>	<b>11,02</b>	<b>87,69</b>	<b>541,91</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>65,88</b>	<b>40,15</b>	<b>208,01</b>	<b>1409,07</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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.1	200	2,8	2,5	4,68	51,1
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
<b>Iš viso:</b>			<b>11,4</b>	<b>14,53</b>	<b>60,27</b>	<b>415,42</b>

**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	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Žuvies maltinis (tausojantis)	I.27	75	13,08	7,77	13,23	174,33
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	VII.16	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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,07</b>	<b>13,63</b>	<b>77,25</b>	<b>526,71</b>

**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	V.3	150	9,32	14,51	41,08	290,35
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 sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>11,50</b>	<b>15,33</b>	<b>69,76</b>	<b>408,68</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>45,97</b>	<b>43,49</b>	<b>207,28</b>	<b>1350,81</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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	
Omlėtas	VIII.1	100	9,92	12,77	6	178,42
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Kakava su pienu	IX.4	200	3,64	3,35	12,48	87,4
<b>Iš viso:</b>			<b>16,48</b>	<b>22,45</b>	<b>37,38</b>	<b>405,83</b>

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 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
Vištienos kukulis (tausojantis)	I.13	70	16,26	4,33	3,06	136,18
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,07</b>	<b>16,42</b>	<b>54,67</b>	<b>486,98</b>

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškė (9%) su nesaldintu 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
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>23,45</b>	<b>20,45</b>	<b>43,69</b>	<b>441,09</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>65</b>	<b>59,32</b>	<b>135,74</b>	<b>1333,9</b>

\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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	
Miežinių kruopų košė su sviestu	III.7	200	8,02	5,21	43,53	241,32
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,36</b>	<b>9,37</b>	<b>43,6</b>	<b>300,32</b>

**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 pupelėmis ir grietine	II.1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (su morkomis ir svogūnais)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	40	0,35	3,64	1,81	40,9
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,15</b>	<b>23,95</b>	<b>53,64</b>	<b>573,04</b>

**Vakarienė 15:35-15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,52	16,54	23,31	288,78
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
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	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>24,86</b>	<b>17,4</b>	<b>58,64</b>	<b>431,61</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>67,37</b>	<b>50,72</b>	<b>155,88</b>	<b>1304,97</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	200	7,24	6,59	34,1	224,63
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>8,98</b>	<b>7,15</b>	<b>63,84</b>	<b>338,53</b>

**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, bemiėlė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Bulvių plokštainis su paukštiena ir jogurt. grietinės padažu	I.28	150 (112,5/37,5) /40	17,41	16,31	30,67	334,38
Morkų lazdelės	VII.34	30	0,3	0,06	2,64	9,42
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>22,25</b>	<b>20,11</b>	<b>72,74</b>	<b>573</b>

**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
Traputis su medumi	XII.11	10/15	0,89	0,24	20,46	85,5
<b>Iš viso:</b>			<b>18,78</b>	<b>11,75</b>	<b>77,43</b>	<b>504,44</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>50,01</b>	<b>39,01</b>	<b>214,01</b>	<b>1415,97</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.2	60	7,37	7,02	0,42	94,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	35/7/25	4,93	11,68	17,13	190,31
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,54</b>	<b>18,76</b>	<b>18,24</b>	<b>287,81</b>

**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 miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.12	150	2,67	3,24	20,1	115,37
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaušienos maltinukas (tausojantis)	I.14	75	17,14	9,57	7,38	219,92
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.22	50	1,66	2,32	12,55	73,85
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	50	0,76	2,62	2,63	33,17
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,05</b>	<b>18,14</b>	<b>57,51</b>	<b>514,91</b>

**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 makaronų sriuba	II.16	200	6,71	6,52	25,14	190,72
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>14,75</b>	<b>18,65</b>	<b>71,82</b>	<b>503,01</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>52,34</b>	<b>55,55</b>	<b>147,57</b>	<b>1305,73</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 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	
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	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,75</b>	<b>10</b>	<b>55,68</b>	<b>342,28</b>

**Pietūs 12:00-12:10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais (tausojantis)	II.14	150	7,29	6,49	2,03	76,02
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis (tausojantis)	I.11	75	14,39	6,55	3,75	133,18
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,82</b>	<b>20,31</b>	<b>41,55</b>	<b>431,8</b>

**Vakarienė 15:35-15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	V.2	120	10,74	11,84	51,22	359,87
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 sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
<b>Iš viso:</b>			<b>13,31</b>	<b>12,8</b>	<b>90,32</b>	<b>518,82</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>48,88</b>	<b>43,11</b>	<b>187,55</b>	<b>1292,9</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	V.5	200/25	12,84	11,21	53,75	376,91
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	35	0,35	0	2,73	4,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,19</b>	<b>11,21</b>	<b>56,48</b>	<b>381,46</b>

**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 (tausojantis) (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
Troškinta vištienos filė su morkomis	I.39	120	21,84	18,37	5,74	274,86
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.30	50	0,45	1,59	1,6	20,42
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>28,84</b>	<b>25,48</b>	<b>41,51</b>	<b>495,57</b>

**Vakarienė 15:35-15:45 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	I.40	150	3,33	8,5	30,45	209,72
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>10,37</b>	<b>14,06</b>	<b>66,05</b>	<b>437,72</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>52,4</b>	<b>50,75</b>	<b>164,04</b>	<b>1314,75</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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	200	7,24	6,59	34,1	224,63
Ruginė duona (viso grūdo) 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
<b>Iš viso:</b>			<b>9,84</b>	<b>12,84</b>	<b>52,08</b>	<b>360,24</b>

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 mėsos kukulaičiais (tausojantis)	II.9	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kiauliena su troškintais kopūstais (kiaulienos kumpinė ir rauginti kopūstai)	I.23	75/75	22,07	14,6	4,68	235,29
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
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
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>32,71</b>	<b>19,36</b>	<b>61,78</b>	<b>556,13</b>

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	150	22,71	18,59	24,75	352,95
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
<b>Iš viso:</b>			<b>24,84</b>	<b>19,41</b>	<b>52,04</b>	<b>466,62</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>67,39</b>	<b>51,61</b>	<b>165,9</b>	<b>1382,99</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

3 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	
Ryžių kruopų košė	III.10	200	5,4	4,83	40,07	225,04
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,46</b>	<b>11,72</b>	<b>59,66</b>	<b>368,21</b>

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.10	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,15	14,65
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.5	70	19,08	9,39	7,34	175,54
Grietinės padažas	X.9	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,84	2,32	5,74	42,79
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	VII.12	30	0,3	1,45	2,64	21,78
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>31,46</b>	<b>25,98</b>	<b>73,37</b>	<b>622,2</b>

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 varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,07	9,91	45,11	349,58
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Uogų padažas	XII.17	20	0,2	0	4,88	15,35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>24,33</b>	<b>10,84</b>	<b>67,63</b>	<b>448,93</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>63,25</b>	<b>48,54</b>	<b>200,66</b>	<b>1439,34</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

13

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	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,09	4,96	38,1	223,95
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,07</b>	<b>11,63</b>	<b>78,97</b>	<b>445,96</b>

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 (tausojantis) (augalinis)	II.13	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	I.7	100	19,86	11,83	3,49	199,42
Virtos bulvės (tausojantis) (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
<b>Iš viso:</b>			<b>28,49</b>	<b>18,97</b>	<b>48,08</b>	<b>471,15</b>

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 mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,06</b>	<b>16,61</b>	<b>39,6</b>	<b>379,41</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>55,62</b>	<b>47,21</b>	<b>166,65</b>	<b>1296,52</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

3 Sav. Ketvirtadienis

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 sūriu	VIII.4	110	14,91	16,86	6,06	235,34
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	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,68</b>	<b>23,23</b>	<b>29,71</b>	<b>396</b>

Pietūs 12:00-12:10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	3,19	3,25	24,19	133,2
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.38	75/45	21,13	13,28	6,26	228,18
Bulvių košė (tausojantis)	VI.2	60	1,22	2,16	7,16	57,22
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Burokėlių salotos	VII.8	50	0,84	2,32	5,74	42,79
Vaisių-daržovių sultys (pageidautina natūralios)	IX.13	150	1,2	0,07	11,32	60
<b>Iš viso:</b>			<b>30,21</b>	<b>21,61</b>	<b>72,46</b>	<b>603,84</b>

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	V.3	150	10,2	15,16	42,35	298,15
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Uogų padažas	X.1	20	0,2	0	4,88	15,35
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>12,32</b>	<b>16,04</b>	<b>62,13</b>	<b>386,5</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>61,21</b>	<b>60,88</b>	<b>164,3</b>	<b>1386,34</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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	
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	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kakava su pienu	IX.4	200	3,64	3,35	12,48	87,4
<b>Iš viso:</b>			<b>12,39</b>	<b>13,35</b>	<b>68,16</b>	<b>429,68</b>

Pietūs 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
Duona, viso grūdo, bemiclė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kepta žuvis (tausojantis)	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) (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	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,14</b>	<b>17,69</b>	<b>47,02</b>	<b>439,8</b>

Vakarienė 15:35-15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtos dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	I.58	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
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
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>23,21</b>	<b>10,46</b>	<b>55,56</b>	<b>390,75</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>57,74</b>	<b>41,5</b>	<b>170,74</b>	<b>1260,23</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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