

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

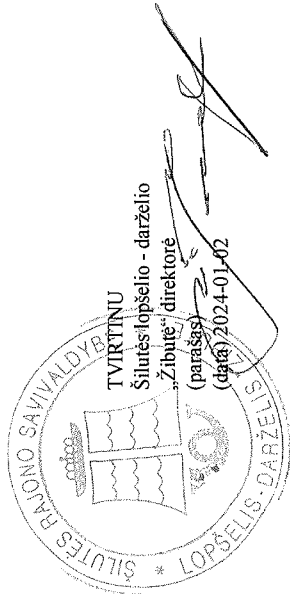
**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE  
PIENO PRODUKTŲ**

4-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
7.00 - 17.30

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras



1 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Kviečių kruopų košė su augaliniu pienu	III.4	150	4,84	0,99	148,16
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir žalumynais	XI.33	20/3/10/3	1,84	0,94	63,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,68</b>	<b>1,93</b>	<b>211,33</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	II.6	100	1,04	2,04	57,72
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	66,9
Ryžių – kiaušienos plovas (su Ghi sviestu) (tausojančias)	I.1	40/1/10	13,29	11,7	272,99
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	4,4
Kopūstų salotos su morkomis ir svogūnais	VII.22	40	0,67	2,08	28,54
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>17,34</b>	<b>16,31</b>	<b>432,18</b>

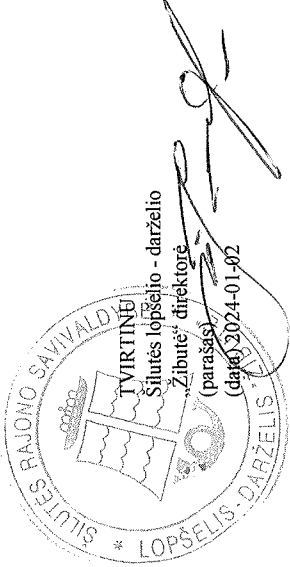
Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojančias) (augalinis)	I.22	120	5,07	2,31	128,32
Pienas be laktozės, augalinis	IX.17	150	0,75	1,5	44
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>7,62</b>	<b>4,51</b>	<b>309,82</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>31,64</b>	<b>22,75</b>	<b>953,33</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras



I Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (su augaliniu pienu)	III.6	150	3,51	3,31	26,41	148,36
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi)	XI.1	25/5	1,33	5,2	13,55	102,65
Duoniukai	XI.7	20	1,68	0,48	16,04	73,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,52</b>	<b>8,99</b>	<b>56</b>	<b>324,81</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojančis)	II.2	100	2,06	2,52	9,26	63,7
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Virti jautienos kukuliukai (tausojančis)	I.2	70	11,45	5,72	6,13	161,21
Keptos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.19	50	1,06	2,83	9,53	67,15
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	40	0,88	2,35	2,83	33,68
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
<b>Iš viso:</b>			<b>17,03</b>	<b>13,71</b>	<b>38,72</b>	<b>375,89</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (su augaliniu pienu) (tausojančis)	V.21	100	6,27	9,92	30,44	247,09
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)	IX.15	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,7</b>	<b>10,34</b>	<b>59,71</b>	<b>357,39</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>31,25</b>	<b>33,04</b>	<b>154,43</b>	<b>1058,09</b>

\*Vaisius ugdytiniams 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

1 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su augaliniu pienu	III.9	150	3,58	0,99	30,47	139,6
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.5	25/5/15	1,48	5,23	14,16	105,2
<b>Iš viso:</b>			<b>5,06</b>	<b>6,22</b>	<b>44,63</b>	<b>244,8</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	II.3	100	0,73	2,04	5,69	43,08
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti kalakutienos kukuliai (tausojančias)	I.3	60	17,42	2,11	2,55	98,33
Virti griekiai (tausojančias) (augalinis)	VI.7	50	3,03	2,75	16,7	101,8
Morkų- obuolių salotos	VII.9	40	0,34	2	2,55	29,17
Šviežias agurkas	VIII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su mėta	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
<b>Iš viso:</b>			<b>23,75</b>	<b>9,36</b>	<b>42,65</b>	<b>342,8</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	100	0,5	1	2	29
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,38</b>	<b>12,36</b>	<b>73,34</b>	<b>432,5</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>38,19</b>	<b>27,94</b>	<b>160,62</b>	<b>1020,1</b>

\*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

I Sav. Keturvidienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			Baltymai,g	Riebalai,g		Angliavandeniai,g
Tiršta kukurūzų kruopų košė su augaliniu pienu	III.1	150	3	0,96	28,8	138,91
Arbatžolių arbata su pienu (augaliniu) (nesaldinta)	IX.2	150	0,37	0,75	1,5	21,75
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir šviežiu agurku	XI.2.1	25/5/15	1,76	5,33	12,47	102,75
<b>Iš viso:</b>		<b>5,13</b>	<b>7,04</b>	<b>42,77</b>	<b>263,41</b>	

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal	
			Baltymai,g	Riebalai,g		Angliavandeniai,g
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančis)	II.4	100	2,76	2,14	10,27	66,06
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Žuvies maltinis (tausojančis)	I.27	50	8,95	5,18	8,82	116,22
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi	VII.16	40	0,51	1,55	4,06	27,36
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
<b>*Sultys natūralios (vaisių)</b>	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
<b>Iš viso:</b>		<b>16,32</b>	<b>9,41</b>	<b>58,97</b>	<b>385,1</b>	

Vakarienė 15:20-15:35 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	120	7,37	11,18	32,94	263,99
Uogų padažas	XI.1	35	0,35	0	8,72	27,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
<b>*Vaisius (pagal sezoniskumą)</b>	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>		<b>9,52</b>	<b>11,88</b>	<b>75,91</b>	<b>429,29</b>	
<b>Iš viso dienos davinių:</b>		<b>30,97</b>	<b>28,33</b>	<b>177,65</b>	<b>1077,8</b>	

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Silutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (su augaliniu pienu, be jogurto)	VIII.6	80	7,74	9,73	3,99	132,12
Šviežias agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,85	5,37	12,89	104,13
Kakava su pienu augaliniu	IX.4	150	1	1,39	2,85	31,2
<b>Iš viso:</b>			<b>10,83</b>	<b>16,55</b>	<b>20,42</b>	<b>270,75</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (be grietinėlės) (tausojančis)	II.11	100	1,59	2,03	9,94	60,87
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Vištienos kukulis (tausojančis)	I.13	50	11,93	3,06	2,41	96,34
Virti makaronai (augalinis) (tausojančis)	VI.15	40	2,43	1,91	14,53	85,65
Pekino kopūstų salotos su pomidoru ir alyvuogių aliejumi	VII.33	40	0,34	2,51	1,45	29,87
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,64</b>	<b>10,18</b>	<b>41,99</b>	<b>346,63</b>

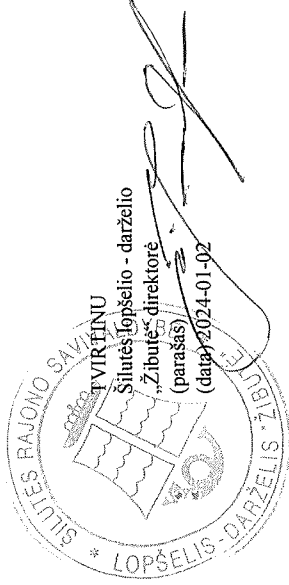
Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu)	II.29	150	1,72	4,34	12,94	95,54
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi)	XI.1	25/5	1,33	5,2	13,55	102,65
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>4,85</b>	<b>10,24</b>	<b>60,74</b>	<b>335,69</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>34,32</b>	<b>36,97</b>	<b>123,15</b>	<b>953,07</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras



2 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Miežinių kruopų košė su augaliniu pienu ir Ghi sviestu	III.7	150	4,69	3,15	179,12
Duoniukai	XI.7	20	1,68	0,48	73,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,37</b>	<b>3,63</b>	<b>252,92</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Barščiai su pupelėmis (augalinis) (tausojančias)	II.1	100	2,08	1,97	69,93
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	30	2,19	0,63	71,7
Kiaulienos guliašas (tausojančias) (su morkomis ir svogūnais) (be grietinės)	I.15	50/30	14,69	9,74	163,08
Virtos bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	41,81
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VIII.11	40	0,35	3,64	40,9
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	3,4
Vanduo	IX.12	150	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>20,6</b>	<b>16,07</b>	<b>390,82</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Blynėliai su augaliniu pienu	V.22	120	7,45	10,94	293,2
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	27,8
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatažolių)	IX.15	150	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	110
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>9,24</b>	<b>11,5</b>	<b>431</b>
			<b>36,21</b>	<b>31,2</b>	<b>1074,74</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu Ghi (pienas augalinis) (tausojančias)	III.8	150	5,13	4,8	174,2
Uogos pagal sezonškumą	XII.17	25	0,25	0	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>7,18</b>	<b>5,5</b>	<b>314,95</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojančias) (augalinis)	II.19	100	1,4	2,18	67,07
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	20	1,46	0,42	47,8
Bulvių plokštainis su paukštiena (su augaliniu pienu)	I.28	100 (75/25)	10,4	8,31	185,96
Morkų lazdelės	VII.34	30	0,3	0,06	9,42
Sviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	2,2
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	52
<b>Iš viso:</b>			<b>14,22</b>	<b>11,01</b>	<b>364,45</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojančias) (augalinis)	I.22	120	5,07	2,31	128,32
Pienas be laktozės, augalinis	IX.17	150	0,75	1,5	44
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	82,5
Trapatius	XII.11	20	1,68	0,48	73,8
<b>Iš viso:</b>			<b>8,58</b>	<b>4,71</b>	<b>328,62</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>22,80</b>	<b>21,22</b>	<b>1008,02</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 Ghi ir virta dešra	XI.32	25/5/20	3,71	9,71	12,21	148,85
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Nesaldinta arbata (džiovinotas žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,24</b>	<b>16,77</b>	<b>13,09</b>	<b>245,25</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.12	100	1,72	2,15	12,92	74,79
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaušienos maitinukas (tausojantis)	I.14	50	12,46	6,63	5,6	163,89
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.22	40	1,32	1,85	10,04	59,07
Koptųjų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	40	0,59	2,08	2,14	26,46
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,63</b>	<b>13,1</b>	<b>45,42</b>	<b>394,91</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu)	II.29	150	1,72	4,34	12,94	95,54
Šviesti duona (viso grūdo) su sviestu Ghi	XI.1	25/5	1,33	5,2	13,55	102,65
Krūnų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>4,85</b>	<b>10,24</b>	<b>60,74</b>	<b>335,69</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>34,72</b>	<b>40,11</b>	<b>119,25</b>	<b>975,85</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Griklių kruopų košė su augaliniu pienu	III.5	150	3,62	1,27	29,7	145,79
Šviesti duona (viso grūdo) su sviestu Ghi ir šviežių agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	13,97	104,75
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,06</b>	<b>6,47</b>	<b>43,67</b>	<b>250,54</b>

Pietūs 11:45-12:00 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 (tausojančias)	II.14	100	4,44	4,12	1,23	47,39
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojančias)	I.11	60	10,84	4,64	2,58	95,79
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojančias) (augalinis)	VI.6	50	1,36	2,35	14,28	78,7
Pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.10	40	0,4	1,07	1,65	15,75
Kopūstų salotos su svogūnais	VIII.22	40	0,67	2,08	2,73	28,54
Vanduo su mėta	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
<b>Iš viso:</b>			<b>19,99</b>	<b>14,92</b>	<b>35,91</b>	<b>339,19</b>

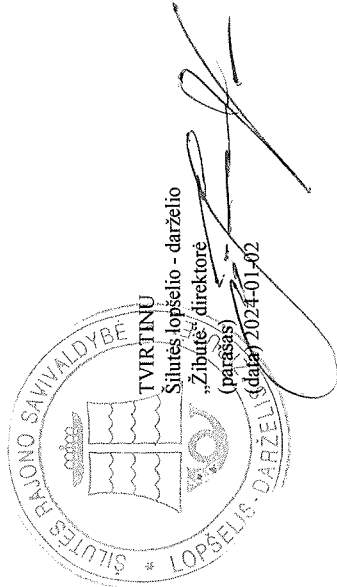
Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (su augaliniu pienu)	V.2	90	6,06	8,93	39,94	267,54
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	4	15,8
<b>Iš viso:</b>			<b>7,85</b>	<b>9,49</b>	<b>80,06</b>	<b>421,14</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>32,9</b>	<b>30,88</b>	<b>159,64</b>	<b>1010,87</b>

\*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 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	V.6	150	6,45	4,81	212,55
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	3,3
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,49</b>	<b>5,57</b>	<b>353,35</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojančias) (augalinis)	II.13	100	2,31	2,18	59,8
Ruginė duona (viso grūdų)	XI.8	30	1,98	0,39	66,9
Troškinta vištenos filė su morkomis (su augaliniu pienu)	I.39	100	17,45	3,87	132,15
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.30	40	0,36	1,07	14,55
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	34,28
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	2,15
<b>Iš viso:</b>			<b>22,81</b>	<b>9,38</b>	<b>309,83</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Keptos bulvės (tausojančias) (augalinis)	I.40	120	2,56	6,8	161,72
Pienas be laktozės, augalinis	IX.17	150	0,75	1,5	44
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>5,11</b>	<b>9</b>	<b>343,22</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>36,41</b>	<b>23,95</b>	<b>1006,4</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parėngė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės

sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje

Neringa Patčūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (Čhi) (piėmas augalinis) (tausojančis)	III.8	150	5,13	4,8	174,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Čhi) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,85	5,37	104,13
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,98</b>	<b>10,17</b>	<b>278,33</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulėčiais (tausojančis)	II.9	100/20	3,69	2,79	70,04
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	66,9
Kiauliena su troškintais kopūstais (kiaulienos kumpinė ir rauginti kopūstai)	I.23	50/50	14,73	9,75	157,09
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	41,81
Sviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	2,2
Pomidorai	VIII.6	20	0,2	0,04	3,4
<b>*Sultys natūralios (vaisių)</b>	IX.13	100	0,5	0	52
<b>Iš viso:</b>			<b>22,35</b>	<b>13,06</b>	<b>393,44</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojančis) (augalinis)	I.22	120	5,07	2,31	128,32
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,87</b>	<b>3,01</b>	<b>265,82</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>36,2</b>	<b>26,24</b>	<b>937,59</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų košė (su augaliniu pienu ir sviestu Ghi)	III.10	150	2,78	2,81	32,69	168,21
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir šviežių agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	13,97	104,75
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)	IX.15	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>4,22</b>	<b>8,01</b>	<b>46,66</b>	<b>272,96</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (tausojančis) (augalinis)	II.10	100	2,85	2,19	12,64	74,12
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas vištienos maitinukas (tausojančis)	I.5	60	15,08	6,72	5,85	132,12
Pieno padažas (su augaliniu pienu ir sviestu Ghi)	X.12	15	0,18	0,86	1,22	13,54
Virti grikiiai (tausojančis) (augalinis)	VI.7	50	3,03	2,75	16,7	101,8
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Tarakuotos morkos su alyvuogių aliejumi	VIII.12	30	0,3	1,45	2,64	21,78
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
<b>Iš viso:</b>			<b>24,34</b>	<b>16,47</b>	<b>57,4</b>	<b>451,49</b>

Vakarienė 15:20-15:35 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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>8,52</b>	<b>11,22</b>	<b>64,49</b>	<b>376,00</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>37,08</b>	<b>35,7</b>	<b>168,55</b>	<b>1100,45</b>

\*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. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su augaliniu pienu	III.1	150	3	0,96	28,8	138,91
Uogų pagal sezoniskumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,85	5,37	12,89	104,13
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,96</b>	<b>6,66</b>	<b>60,08</b>	<b>312,29</b>

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.13	100	2,31	2,18	8,66	59,8
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Mažylių balandėliai su kiaušiena (tausojantis)	I.7	80	15,91	9,48	2,83	160,37
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	40	0,41	2,02	1,33	23,9
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>22,28</b>	<b>14,41</b>	<b>37,1</b>	<b>364,31</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos padažu (be grietinės) (tausojantis)	V.23	105/45	9,58	8,67	27,49	231,53
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Pomidorų salotos su svogūnais ir aliejumi	VII.17	30	0,32	1,55	1,39	18,2
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,74</b>	<b>10,22</b>	<b>29,27</b>	<b>255,43</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>38,98</b>	<b>31,29</b>	<b>126,45</b>	<b>932,03</b>

\*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. Keturviradienis

Pusryčiai 8:15-8:25 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)	VIII.6	80	7,74	9,73	3,99	132,12
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,85	5,37	12,89	104,13
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,37</b>	<b>15,18</b>	<b>20,66</b>	<b>252,95</b>

Pietūs 11:45-12:00 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) (tausojančias)	II.5	100	2,34	2,19	17,94	96,61
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kalakuotenos guliašas (vietoje grietinės-pienas augalinis) (tausojančias)	I.46	50/30	13,99	7,79	4,54	143,82
Butelių košė su augaliniu pienu ir sviestu Ghi (tausojančias)	VI.2	50	0,61	1,62	5,61	38,47
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Burokėlių salotos	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Vaisių-daržovių sultys (pageidautina natūralios)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
<b>Iš viso:</b>			<b>20,63</b>	<b>13,96</b>	<b>55,39</b>	<b>423,38</b>

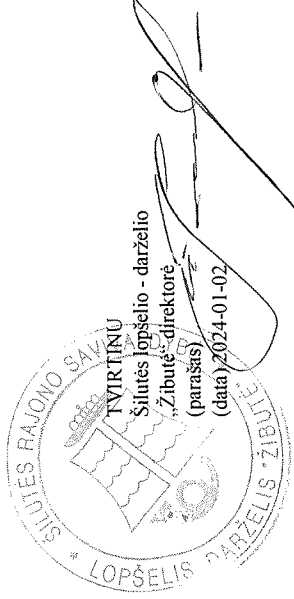
Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (su augaliniu pienu)	V.3	120	7,37	11,18	32,94	263,99
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
Krūnų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,52</b>	<b>11,88</b>	<b>75,91</b>	<b>429,29</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>40,52</b>	<b>41,02</b>	<b>151,96</b>	<b>1105,62</b>

\*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



3 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Grikių kruopų košė su augaliniu pienu	III.5	150	3,62	1,27	145,79
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Ghi ir šviežių agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	104,75
Kakava su augaliniu pienu	IX.4	150	1	1,39	47
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	110
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,50</b>	<b>8,42</b>	<b>407,54</b>

Pietūs 11:45-12:00 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	100	1,18	2,02	51,5
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	30	2,19	0,63	71,7
Kepta žuvis (tausojančias)	I.4	50	10,21	3,37	72,38
Pieno padažas (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu)	X.12	15	0,18	0,86	13,54
Virti makaronai (augalinis) (tausojančias)	VI.15	40	2,43	1,91	85,65
Pekino kopūstų salotos su pomidoru ir alyvuogių aliejumi	VII.33	40	0,34	2,51	29,87
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	2,2
Vanduo	IX.12	150	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>16,69</b>	<b>11,34</b>	<b>326,84</b>

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Virtos dėrelės su pomidorų padažu (tausojančias)	I.58	50/15	14,04	0,59	75,78
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	3,8
Morkų salotos su česnakais	VIII.21	40	0,45	1,95	30,68
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,85	5,37	104,13
Krynių arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.	250	1,8	0,7	137,5
		<b>Iš viso:</b>	<b>18,7</b>	<b>8,61</b>	<b>351,89</b>
		<b>Iš viso dienos davinio:</b>	<b>42,89</b>	<b>28,37</b>	<b>1086,27</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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