

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

7:00 - 17:30

I Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	I. 4	150	6,4	1,89	27,78	152,96
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	XI.33	20/3/10/15/3	6,04	5,21	11,84	118,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,44	7,1	39,62	271,33

Pietūs 11:45-12:00 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	100/4	1,14	3,24	9,44	69,44
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojantis)	I.1	40/110	13,31	11,19	24,68	268,45
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kopūstų salotos su morkomis ir svogūnais	VII.22	40	0,67	2,08	2,73	28,54
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			17,46	17	52,71	439,36

Vakarienė 15:20-15:35 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	120	5,07	2,31	17,31	128,32
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			10,13	6,39	39,9	282,82
Iš viso (dienos davinio):			40,03	30,49	132,23	993,51

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2

I 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	
Manų košė su cinamonu	III.6	150	5,63	4,92	27,14	173,4
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,34	13,41	40,8	327,35

Pietūs 11:45-12:00 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	100/4	2,25	3,72	9,7	77,12
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Virti jautienos kukuliukai (tausojančias)	I.2	70	11,45	5,72	6,13	161,21
Keptos bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.19	50	1,15	2,83	10,36	70,83
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
Iš viso:			17,31	14,91	39,99	392,99

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojančias)	V.14	100	6,33	10,71	31,77	259
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	6
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,26	11,43	58,86	366,67
Iš viso dienos davinio:			37,91	39,75	139,65	1087,01

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

3

1 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	150	4,9	1,89	28,37	143,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	XI.5	25/5/15	1,52	4,36	14,2	97,5
Iš viso:			6,42	6,25	42,57	241

Pietūs 11:45-12:00 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	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 (tausojantis)	I.3	60	17,42	2,11	2,55	98,33
Grietinės padažas	X.9	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Virti grikiiai (tausojantis) (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	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su mėta	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Iš viso:			24,17	13,23	43,94	384,41

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	120	17,49	7,82	36,39	279,26
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	100	3	0,1	4,7	31
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			22,42	8,64	68,18	420,93
Iš viso dienos davinio:			53,01	28,12	154,69	1046,34

*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. 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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	150	4,89	3,76	29,17	171,99
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.1	150	2,24	2	3,48	40,76
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	25/5/15	1,8	4,46	12,51	95,05
Iš viso:			8,93	10,22	45,16	307,8

Pietūs 11:45-12:00 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	100	3,2	2,16	11,43	72,06
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Žuvies maltinis (tausojantis)	I.27	50	8,95	5,18	8,82	116,22
Virtos bulvės (tausojantis) (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	27,56
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			16,43	9,37	57,72	379,95

Vakarienė 15:20-15:35 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	120	7,43	11,18	33	264,4
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,14	11,81	55,98	358,57
Iš viso dienos davinio:			34,5	31,4	158,86	1046,32

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

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

1 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas	VIII.1	80	8,55	10	4,74	140,67
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	12,93	96,38
Kakava su pienu	IX.4	150	2,87	2,64	8,83	66,01
Iš viso:			13,54	17,17	27,19	306,36

Pietūs 11:45-12:00 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	100	1,7	3,83	10,08	78,07
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Vištienos kukulis (tausojantis)	I.13	50	11,93	3,06	2,41	96,34
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	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
Iš viso:			18,75	11,98	42,13	363,83

Vakarienė 15:20-15:35 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	100	13,85	7,44	2,97	135,4
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			19,46	15,48	33,18	341,07
Iš viso dienos davinio:			51,75	44,63	102,5	1011,26

*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. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 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	150	6,26	3,7	32,65	180,92
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,6	7,86	32,72	239,92

Pietūs 11:45-12:00 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	100/8	2,27	4,37	12,5	93,37
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (su morkomis ir svogūnais)	I.15	50/30	14,85	11,54	4,3	177,98
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
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	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,95	20,27	42,06	429,16

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	120	18,13	12,79	18,29	226,43
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	10	0,4	0,2	0,4	6
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Nesaldinta arbata (zolelių/arbatžolių)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			20,22	13,55	52,03	361,6
Iš viso dienos davinio:			52,77	41,68	126,81	1030,68

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

2 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	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	150	6,15	5	27,1	176,06
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			7,84	5,56	56,45	289,31

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojantis) (augalinis)	II.19	100	1,4	2,18	11,33	67,07
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	100 (75/25) /30	11,71	11,18	20,68	226,97
Morkų lazdelės	VII.34	30	0,3	0,06	2,64	9,42
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			15,53	13,88	52,61	405,46

Vakarienė 15:20-15:35 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	100	8,91	4,52	38,81	226,66
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
Traputis	XII.11	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Iš viso:			15,15	9,11	54,36	370,06
Iš viso dienos davinio:			30,68	28,55	163,42	1064,83

*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. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 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	25/5/20	3,74	8,81	12,25	141,1
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,27	15,87	13,13	237,5

Pietūs 11:45-12:00 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	100	1,72	2,15	12,92	74,79
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaušienos maltinukas (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
Kopūstų 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
Iš viso:			18,63	13,1	45,42	394,91

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba	II.16	150	5,09	4,7	19,64	138,84
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			10,92	12,83	53,96	361,01
Iš viso dienos davinio:			40,82	41,8	112,51	993,42

*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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	
Grikių kruopų košė	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,7	6,85	42,08	252,89

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 (tausojantis)	II.14	100	4,44	4,12	1,23	47,39
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)	I.11	60	10,84	4,64	2,58	95,79
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (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	VII.22	40	0,67	2,08	2,73	28,54
Vanduo su mėta	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Iš viso:			19,99	14,92	35,91	339,19

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	V.2	90	8,03	10	38,39	278,48
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	4	15,8
Iš viso:			9,74	10,63	65,37	388,45
Iš viso dienos davinio:			36,43	32,4	143,36	980,53

*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 8:15-8:25 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	150/20	9,62	8,75	38,4	278,3
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,92	8,75	40,74	282,2

Pietūs 11:45-12:00 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	100	2,31	2,18	8,66	59,8
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Troškinta vištienos filė su morkomis	I.39	100	18,02	15,21	4,8	229,02
Pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.30	40	0,36	1,07	1,28	14,55
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			23,38	20,72	34,35	406,7

Vakarienė 15:20-15:35 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	120	2,71	6,8	24,38	167,85
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			8,35	11,11	57,93	366,35
Iš viso dienos davinio:			41,65	40,58	133,02	1055,25

*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. Pirmadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 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	150	6,15	5	27,1	176,06
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	12,93	96,38
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,03	9,47	40,03	272,44

Pietūs 11:45-12:00 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	100/20	3,69	2,79	9,23	70,04
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kiauliena su troškintais kopūstais (kiaulienos kumpinė ir rauginti kopūstai)	I.23	50/50	14,73	9,75	3,16	157,09
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			22,35	13,06	46,26	393,44

Vakarienė 15:20-15:35 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	120	18,49	14,33	17,44	267,66
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			20,2	14,96	40,42	361,83
Iš viso dienos davinio:			50,58	37,49	126,71	1027,71

*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. 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	III.10	150	4,11	3,36	30,06	169,11
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			5,59	7,69	44,07	266,16

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 (tausojantis) (augalinis)	II.10	100	2,85	2,19	12,64	74,12
Grietinė	X.3	4	0,9	1,2	0,12	11,72
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.5	60	15,08	6,72	5,85	132,12
Grietinės padažas	X.9	15	0,32	2,9	0,97	31,21
Virti griekiai (tausojantis) (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
Tarkuotos morkos su alyvuogių aliejumi	VII.12	30	0,3	1,45	2,64	21,78
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			25,38	19,71	57,27	480,88

Vakarienė 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	120	17,49	7,82	36,39	279,26
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Uogų padažas	X.1	15	0,15	0	3,66	11,51
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			19,56	8,7	54,95	363,77
Iš viso dienos davinio:			50,53	36,1	156,29	1110,81

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

13

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:25 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	150	4,89	3,76	29,17	171,99
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	6,25	96,38
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,88	8,56	53,81	337,62

Pietūs 11:45-12:00 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	100	2,31	2,18	8,66	59,8
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Mažylių balandėliai su kiauliena (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
Iš viso:			22,28	14,41	37,1	364,31

Vakarienė 15:20-15:35 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	105/45	9,82	11,67	27,8	260,83
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Pomidorų salotos su svogūnais ir jogurtu	VII.2	30	0,69	0,15	1,53	8,42
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,35	11,82	29,72	274,95
Iš viso dienos davinio:			41,51	34,79	120,63	976,88

*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 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Ometas su sūriu	VIII.4	88	11,91	13,47	4,8	187,91
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	12,93	96,38
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,57	18,02	21,51	300,99

Pietūs 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	100	2,34	2,19	17,94	96,61
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.38	50/30	14,13	9,39	4,51	156,02
Bulvių košė (tausojantis)	VI.2	50	1,03	1,68	5,99	46,3
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
Iš viso:			21,19	15,62	55,74	443,41

Vakarienė 15:20-15:35 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	120	8,11	11,68	33,98	272,54
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Uogų padažas	X.1	15	0,15	0	3,66	11,51
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			10,03	12,5	49,8	346,05
Iš viso dienos davinio:			45,79	46,14	127,05	1090,45

*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 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
Kakava su pienu	IX.4	150	2,87	2,64	8,83	66,01
Iš viso:			9,57	9,49	50,91	318,9

Pietūs 11:45-12:00 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	100	1,18	2,02	7,49	51,5
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kepta žuvis (tausojantis)	I.4	50	10,21	3,37	0,23	72,38
Grietinės padažas	X.9	15	0,32	2,9	0,97	31,21
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	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
Iš viso:			16,83	13,38	38,33	344,51

Vakarienė 15:20-15:35 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	50/15	14,04	0,59	3,73	75,78
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Morkų salotos su česnakais	VII.21	40	0,45	1,95	3,86	30,68
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	12,93	96,38
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			18,37	7,57	48,18	316,64
Iš viso dienos davinio:			44,77	30,44	137,42	980,05

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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