

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos  
aprašo 8 priedas

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

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programos vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 7:00 iki 17:30 val.



I savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Sumuštinis su kiaušiniu (su juoda duona)	XI.22	20/5/20	3,98	6,79	8,71	111,64
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,3	9,47	41,48	288,58

Maitinimas 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 (su morkomis ir svogūnais) (tausojantis) (augalinis)	II.13	100	2,31	2,18	8,66	59,8
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Kalakutienos – ryžių plovos (tausojantis)	I.9	40/105	15,01	8,12	26,05	237,81
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
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			21,14	11	61,2	415,94

Maitinimas 15:20-15:35 val.

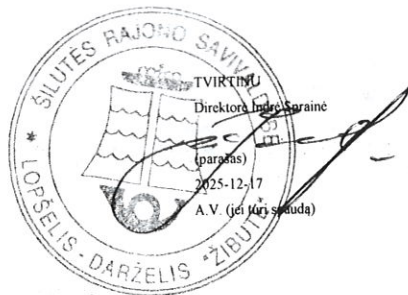
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	V.14	100	6,33	10,71	31,77	259
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,18	11,01	38,31	287,17
Iš viso (dienos davinio):			38,62	31,48	140,99	991,69

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikatos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



I savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausoiantis)	V.5	150/20	9,62	8,75	38,4	278,3
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 sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,41	8,87	42,27	289,95

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.6	100	1,04	2,04	9,32	57,72
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	I.82	200	17,2	6,17	19,58	202,46
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Salotų lapelių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.39	40	0,42	1,09	0,96	13,55
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			21,32	9,9	53,82	376,38

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	100	14,58	6,52	30,68	232,72
Vanilinis padažas	X.11	25	1,13	1,81	4,82	40,31
Uogų padažas	X.1	10	0,1	0	2,44	7,67
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	100	3	0,1	4,7	31
Iš viso:			18,81	8,43	42,64	311,7
Iš viso (dienos davinio):			50,54	27,2	138,73	978,03

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parėngė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



I savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.24	150	4,26	3,8	27,06	158,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezonišumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			10,68	8,38	47,68	300,21

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.3	60	17,11	2,05	0,65	88,97
Grietinės padažas	X.9	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Virti griekiai (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	30	0,24	0,06	0,69	3,3
**Vaisių-daržovių sultys (natūralios)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			24,65	13,21	49,58	414,83

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,4	11,81	32,53	284,63
Iš viso (dienos davinio):			46,73	33,4	129,79	999,67

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su dešrele (tausojuantis)	VIII.3	80/16	9,14	15,2	4,95	192,91
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,37	19,78	18,96	294,26

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba be grietinės (augalinis) (tausojuantis)	II.11	100	1,59	2,03	9,94	60,87
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	15	0,99	0,2	7,23	33,45
Bulvių plokštainis su kalakutiena ir jogurt. grietinės padažu	I.28	100 (75/25) /30	13,05	12,17	20,68	229,8
Morkų lazdelės	VII.34	30	0,3	0,06	2,64	9,42
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kefyras 2,5 %	IX.7	100	2,8	2,5	4,1	59
Iš viso:			19,05	17,04	45,51	396,94

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.3	100	6,21	9,66	27,37	193,56
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 sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,92	10,29	50,35	287,73
Iš viso (dienos davinio):			38,34	47,11	114,82	978,93

\* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parangė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



1 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 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 (tausojantis)	III.1	150	4,88	2,11	27,17	149,11
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir šviežiu agurku	XI.21	25/5/15	1,8	4,46	12,51	95,05
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Iš viso:			12,02	10,73	39,75	303,16

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	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 (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	1.83	100	15,53	6,94	5,04	144,67
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Burokėlių salotos su svogūnais (su virtais burokėliais)	VII.8	40	0,67	1,86	4,6	34,28
Paprika (saldžioji)	VII.43	40	0,56	0,16	3,6	14
**Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	100	1,1	0,1	6,4	28
Iš viso:			24,13	11,66	54,96	401,72

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	IV.20	120	13,63	8,84	20,79	217,33
Vanilinis padažas	X.11	25	1,13	1,81	4,82	40,31
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus bananas, figa ar granatas)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			15,48	10,93	39,31	312,64
Iš viso (dienos davinio):			51,63	33,32	134,02	1017,52

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



2 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	III.3	150	6,34	3,77	25,83	162,54
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
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
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,63	8,98	43,61	300,08

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis) (augalinis)	II.6	100	1,04	2,04	9,32	57,72
Duona, viso grūdo, bemielė (išskyrus iš kukurūzų ir ryžių miltų)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	1.82	200	17,2	6,17	19,58	202,46
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir paprikomis	VII.42	100	1,14	4,92	4,82	61,4
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			20,88	13,57	43	371,01

Maitinimas 15:20-15:35 val.

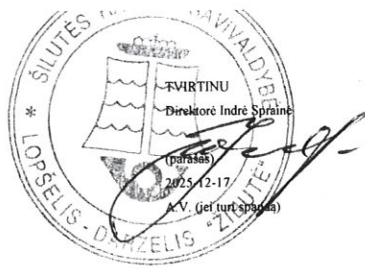
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynai (tausojantis)	IV.11	100	10,35	10,77	27,93	258,38
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	10	0,4	0,2	0,4	6
Uogų padažas (išskyrus iš mėlynių)	X.1	10	0,1	0	2,44	7,67
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			11,28	11,14	38,99	305,05
Iš viso (dienos davinio):			44,79	33,69	125,6	976,14

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikatos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė - Bubulienė



2 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:15-8.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	V.5	120/16	7,7	7	30,72	222,64
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,18	7,47	49,31	298,14

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	II.47	100	3,07	2,2	14,22	87,06
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Žuvies (lydekos) maltinis (tausojantis)	I.102	50	9,04	5,07	9,23	117,35
Bulvių-brokolių košė (tausojantis)	VI.4	50	1,44	1,99	6,37	46,1
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	40	0,88	2,35	2,83	33,68
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	40	0,35	3,64	1,81	40,9
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			16,8	15,65	49,47	394,14

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulviniai kukuliai (tausojantis)	I.103	100	3,77	2,76	37,91	190,96
Grietinės padažas	X.9	15	0,32	2,9	0,97	31,21
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
Iš viso:			8,29	9,41	45,03	310,67
Iš viso (dienos davinio):			34,27	32,53	143,81	1002,95

\* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Patičiūtė – Bubulienė



2 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	VIII.1	80	8,55	10	4,74	140,67
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir virta dešra	XI.32	25/5/20	3,74	8,81	12,25	141,1
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,53	18,87	17,68	285,07

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su pienu (2,5%) (tausojantis)	II.48	100	0,98	2,32	2,3	29,58
Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.3	70	19,24	2,33	0,83	100,83
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	3,04	2,37	18,16	107,07
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.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	150	0	0	0	0
Iš viso:			27,02	11,77	46,51	385,44

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			19,7	13,37	38,53	309,6
Iš viso (dienos davinio):			59,25	44,01	102,72	980,11

\* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Paragė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 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 (tausojantis)	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,27	7,07	53,04	296,89

Maitinimas 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
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	I.104	80	25,23	7,22	0,29	166,9
Daržovių tyrė (Morkos, svogūnai, moliūgai, cukinija, kalafiorai, brokoliai, žalieji žirneliai) (tausojantis) (augalinis)	VI.10	50	1,7	1,54	5,32	40,11
Salotų lapelių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.39	40	0,42	1,09	0,96	13,55
Morkų salotos su česnakais	VII.21	40	0,45	1,95	3,86	30,68
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			32,63	14,38	37,53	392,26

Maitinimas 15:20-15:35 val.

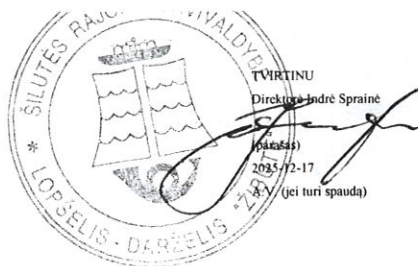
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	V.2	90	8,03	10	38,39	278,48
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,88	10,3	44,93	306,65
Iš viso (dienos davinio):			48,78	31,75	135,5	995,8

\* neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parėngė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikatos mitybos skatinimo srityje Neringa Paliūtė – Bubulienė



2 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	150	4,9	1,89	28,37	143,5
Sumuštinis su kiaušiniu (su juoda duona)	XI.22	20/5/20	3,98	6,79	8,71	111,64
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,07	9,04	50,19	308,64

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių - perlinių kruopų sriuba (su morkomis ir svogūnais) (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
Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	1.42	50/70	15,67	8,03	16,44	203,03
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	40	0,35	3,64	1,81	40,9
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			21,77	14,31	43,67	385,48

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	II.17	150	4,28	6,1	16,71	134,88
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% 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	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			9,46	13,98	38,7	307,55
Iš viso (dienos davinio):			41,3	37,33	132,56	1001,67

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parėngė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



3 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omlėtas su sūriu (tausojantis)	VIII.4	88	11,91	13,47	4,8	187,91
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,92	18,13	22,59	305,96

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis)	II.49	100	8,43	2,4	12,71	98,72
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.3	70	19,24	2,33	0,83	100,83
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Šviežias 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 sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
**Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			32,63	5,51	58,86	413,09

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,34	14,63	23,98	295,83
Iš viso (dienos davinio):			66,89	38,27	105,43	1014,88

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gerimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parangė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė



3 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	150	5,22	2,52	28,07	155,84
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	XII.17	20/3/ 10/15 /3	6,04	5,21	11,84	118,37
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,69	7,9	48,13	307,21

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Keptos maltos mėsos dešrelės (tausojantis)	I.86	80	25,38	5,72	1,25	157,12
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	40	2,43	1,91	14,53	85,65
Burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augaliniais)	VII.5	40	1,61	2,97	5,75	53,09
Kopūstų salotos su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi	VII.1	50	0,73	2,09	2,97	29,55
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
Iš viso:			32,53	14,89	42,99	424,17

Maitinimas 15:20-15:35 val.

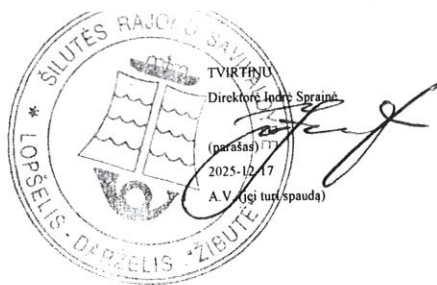
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	V.1	100	7,13	11,06	30,36	263,76
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,58	11,66	37,5	300,93
Iš viso (dienos davinio):			52,8	34,45	128,62	1032,31

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė: Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačūtė – Bubulienė



3 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	III.1	150	4,88	2,11	27,17	149,11
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	25	0,25	0	1,95	3,25
Cinamoninė bandelė	XII.21	50	3,7	1,8	26,5	142
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,83	3,91	55,62	294,36

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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 (viso grūdo)	XI.8	10	0,66	0,13	4,82	22,3
Kiaulienos išpjovos ir daržovių (bulvė, morka) troškiny (tausojantis)	1.82	200	17,2	6,17	19,58	202,46
Salotų lapelių ir ridikėlių salotos su alyvuogių aliejumi	VII.48	50	0,57	1,62	1,41	19,93
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,84	2,32	5,74	42,79
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Vanduo su citrina	IX.5	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			22,94	12,59	51,68	394,17

Maitinimas 15:20-15:35 val.

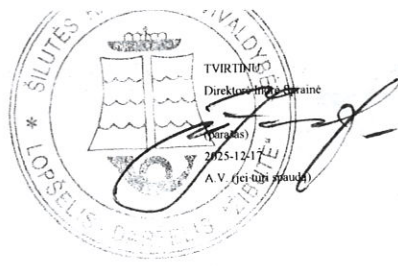
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	105/45	9,82	11,67	27,8	260,83
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,96	11,73	29,42	271,63
Iš viso (dienos davinio):			42,73	28,23	136,72	960,16

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paišiuotė - Bubulienė



3 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	III.25	150/30	6,64	3,89	32,85	190,14
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir fermentiniu (45%) sūriu	VII.15	20/4/10	3,95	6,16	9,81	108,76
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,59	10,05	42,66	298,9

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	100/4	1,14	3,24	9,44	69,44
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Žuvies maltinis (upėtakis) (tausojantis)	I.62	50	8,82	5,85	8,82	122,52
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	VI.5	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Kopūstų salotos su morkomis, svogūnais ir alyvuogių aliejumi	VII.1	40	0,58	1,57	2,39	22,76
**Vaisių-daržovių sultys (natūralios)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			14,84	13,5	57,17	403,26

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	1.58	50/15	14,04	0,59	3,73	75,78
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Uogų padažas (išskyrus iš mėlynių)	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
**Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,76	8,06	42,61	301,62
Iš viso (dienos davinio):			44,19	31,61	142,44	1003,78

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičytė - Bubulienė



3 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:15-8:25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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 82%	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
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	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,09	15,36	30,7	302,65

Maitinimas 11:45-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Ruginė duona (viso grūdo)	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	60	0,96	1,93	6,69	52,63
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	40	0,88	2,35	2,83	33,68
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	40	0,35	3,64	1,81	40,9
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,64	19,76	38,25	403,83

Maitinimas 15:20-15:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	100	14,58	6,52	30,68	232,72
Vanilinis padažas	X.11	25	1,13	1,81	4,82	40,31
Uogų padažas	X.1	10	0,1	0	2,44	7,67
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	100	3	0,1	4,7	31
Iš viso:			18,81	8,43	42,64	311,7
Iš viso (dienos davinio):			52,54	43,55	111,59	1018,18

\*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiams ši išimtis netaikoma.

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

Parėngė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Pačiūtė – Bubulienė