

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo
2 priedas

Šilutės lopšelio – darželio „Žvaigždutė“,
V. Kudirkos g. 20, Šilutė LT - 99121

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
7:00 - 17:30

1 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 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
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
Iš viso:			10,43	10,85	50,72	339,21

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
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	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,82	20,8	71,51	579,83

Vakarienė 15:20-15:32 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	180	7,47	3,69	26,58	193,22
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
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
Iš viso:			15,27	9,11	55,85	401,32
Iš viso (dienos davinio):			49,52	40,76	178,08	1320,36

*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

1 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 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
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	35/7/25	4,93	11,68	17,13	190,31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,25	18,07	53,17	418,77

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojančias)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautienos kukuliukai (tausojančias)	I.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
Virtos bulvės (augalinis) (tausojančias)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,81	42,56
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	60	0,51	5,48	2,74	61,34
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,69	19,15	51,67	489,23

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojančias)	V.14	120	7,88	16,49	39,93	343,02
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,37	17,45	73,67	484,59
Iš viso dienos davinio:			42,31	54,67	178,51	1392,59

*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 8:20-8:30 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	6,38	2,57	36,61	186,36
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XL4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Iš viso:			8,47	9,46	64,37	361,93

Pietūs 11:50-12:05 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	1,92	3,03	12,75	83,73
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Ruginė duona	XL8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	75	18,47	9,24	7,93	186,76
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	60	1,24	2,65	3,89	42
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Iš viso:			25,51	16,97	53,3	457,39

Vakarienė 15:20-15:32 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
Iš viso:			29,11	11,02	87,69	541,91
Iš viso dienos davinio:			63,09	37,45	205,36	1361,23

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

I Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 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	6,12	2,49	37,9	200,02
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
Iš viso:			8,63	9,56	55,39	340,39

Pietūs 11:50-12:05 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	4,32	3,23	15,7	101,19
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	I.47	100	26,25	10	0,63	197,03
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Morkų-obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			35,26	19,17	54,91	515,72

Vakarienė 15:20-15:32 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	23,59	289,93
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	40	3,6	0,8	0,8	24,8
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			27,14	17,62	45,42	393,56
Iš viso dienos davinio:			71,03	46,35	155,72	1249,67

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

1 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
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
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,92	19,21	24,43	317,88

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	60	0,63	3,99	2,82	50,59
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
Iš viso:			30,78	22,21	71,52	642,13

Vakarienė 15:20-15:32 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
Cimonaninė bandelė su visų grūdo dalių kvietiniais miltais	XII.21	50	3,7	1,8	26,5	142
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			11,83	5,47	89,99	451,11
Iš viso dienos davinio:			55,53	46,89	185,94	1411,12

*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 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė	III.7	200	6,88	2,59	35,71	183,9
Traputis	XII.11	20	1,68	0,48	16,4	73,8
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,64	3,49	72,66	340,2

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	II.6	150	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	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
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojantis)	VI.8	60	0,69	5,76	3,44	67,75
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,02	24,69	50,68	565,18

Vakarienė 15:20-15:32 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	23,59	289,93
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	150	10,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			32,9	16,96	51,47	396,26
Iš viso dienos davinio:			70,56	45,14	174,81	1301,64

*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 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
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
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			11,81	11,27	78,6	445,54

Pietūs 11:50-12:05 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	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.43	80/120	26,73	12,12	27,4	341,53
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
Iš viso:			32,87	16,16	69,28	593,5

Vakarienė 15:20-15:32 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	22,19	11,25	23,73	271,8
Vanilinis padažas	X.11	40	1,81	2,88	7,72	64,49
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			24	14,13	31,45	336,29
Iš viso dienos davinio:			68,68	41,56	179,33	1375,33

*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 8:20-8:30 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	5,14	2,33	35,86	184,79
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	5,94	19,17
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
Iš viso:			7,5	9,22	61,39	347,13

Pietūs 11:50-12:05 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	150	3,19	3,25	24,19	133,2
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (lydeka)	I.57	75	17,85	10,13	7,93	194,7
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,69	18,3	60,21	506,38

Vakarienė 15:20-15:32 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	13,84	52,21	381,79
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
*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
Iš viso:			12,51	14,4	95,11	548,02
Iš viso dienos davinio:			45,7	41,92	216,71	1401,53

*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. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 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
Sūrio lazdelė	XII.2	20	10,68	8,32	0,07	118
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,37	11,43	36,16	317,11

Pietūs 11:50-12:05 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	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.14	75	17,09	9,58	7,03	219,2
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Cukinijų, obuolių, agurkų salotos	VII.24	60	0,52	2,98	4,21	42,02
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,47	18,09	53,7	503,12

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			14,89	20,81	59,27	464,14
Iš viso dienos davinio:			55,73	50,33	149,13	1284,37

*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

10

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

2 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	III.4	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,68	12,17	71,86	430,47

Pietūs 11:50-12:05 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	20,01	115,37
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mažylių balandėliai su kalakutiena (tausojantis)	I.45	100	19,32	7,15	3,49	154,62
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	60	0,51	5,48	2,74	61,34
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			25,98	17,83	53,01	466,33

Vakarienė 15:20-15:32 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	6,21	6,48	21,52	169,44
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
Iš viso:			13,89	18,47	61,35	454,23
Iš viso dienos davinio:			51,55	48,47	186,22	1351,03

*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 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,83	4,6	32,74	203,6
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
Iš viso:			14,43	16,17	52,02	405,89

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (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
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	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
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	60	0,93	3,16	3,02	39,03
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,25	21,86	52,42	534,16

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	26,02	358,06
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 sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,48	19,27	46,46	444,23
Iš viso dienos davinio:			67,16	57,3	150,9	1384,28

*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

12

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

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 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	6,38	2,57	36,61	186,36
Varškės sūrelis	XII.19	100	7,5	4	4,5	85
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,88	6,57	41,11	271,36

Pietūs 11:50-12:05 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	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	I.44	75	19,67	10,73	7,38	189,77
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (kietųjų kviečių)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,52	21,09	65,25	553,48

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	I.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			22,66	8,67	58,69	383,15
Iš viso dienos davinio:			67,06	36,33	165,05	1207,99

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

13

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,12	2,49	37,9	200,02
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	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,44	9,02	69,58	390,63

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	II.23	150	2,44	5,7	9,86	97,3
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažylių balandėliai su kiaušiena (tausojantis)	I.7	100	19,86	11,83	3,49	199,42
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
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	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,37	24,72	51,8	543,76

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,63	16,48	40,04	379,13
Iš viso dienos davinio:			55,44	50,22	161,42	1313,52

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

14

3 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omlėtas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,78	20,13	28,82	343,79

Pietūs 11:50-12:05 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	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Bulvių plokštainis su šlaunelių mėsa ir jogurt. grietinės padažu	I.28	150 (112,5/37,5) /20	17,09	21,96	29,11	379,66
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
*Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42
Iš viso:			23,79	25,77	71,3	596,34

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai su cukinija	V.19	150/20	10,16	14,36	51,2	370,52
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 sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			12,34	15,18	79,88	488,85
Iš viso dienos davinio:			49,91	61,08	180	1428,98

*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 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 varškės sūriu	XI.3	35/8/18	5,53	9,23	19,68	178,71
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,22	12,34	55,77	377,82

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	75	18,47	9,24	7,93	186,86
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,21	17,5	50,41	462,38

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška ryžių sriuba	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	XI.33	80	9,05	7,8	17,53	176,53
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			16,09	15,74	67,3	460,75
Iš viso dienos davinio:			55,52	45,58	173,48	1300,95

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

