

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

**15 DIENŲ VAIGIARAŠTIS BE PIENO PRODUKTŲ**

4-7

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas  
7:00 - 17:30

I Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė (su augaliniu pienu)	III. 4	200	5,75	3,4	35,54	197,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,56	7,5	17,92	146,46
Trapatūs su medumi	XII.11	20/20	1,74	0,48	32,74	138,6
Arbatžolių arbata (nesaldinama)	IX. 1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,05</b>	<b>11,38</b>	<b>86,2</b>	<b>482,26</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Burščiai su pupelėmis (ausuojantis) (augalinis)	II.1	150	2,77	3,19	17,98	107,63
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Ryžių – kaulienuos plovas (ausuojantis) (su Ghi sviestu)	I.1	50/150	17,76	15,5	33,76	367,17
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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,56</b>	<b>19,3</b>	<b>71,17</b>	<b>564,05</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (ausuojantis) (augalinis)	I.22	180	7,47	3,69	26,58	193,22
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Pienas be laktozės, augalinis	IX.16	200	0,4	4	3,8	5,4
*Vaisius (pagal sezoninįškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>10,79</b>	<b>8,39</b>	<b>65,15</b>	<b>392,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,4</b>	<b>39,07</b>	<b>222,52</b>	<b>1438,63</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvanyždutė“ direktorė Alėja  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



I Sav. Antradienis

TVIKINTI  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



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 (su augaliniu pienu)	III.6	200	5,16	4,95	40,08	226,52
Ruginė duona (viso grūdų) su sviestu Ghi ir virita dešra	XI.32	35/7/25	4,89	12,93	17,07	201,16
Trapius	XIII.11	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,73</b>	<b>18,36</b>	<b>73,55</b>	<b>501,48</b>

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) (tausojančis)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
Ruginė duona (viso grūdų)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautienos kukulikai (tausojančis)	I.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
Virtos bulvės (augalinis) (tausojančis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkų salotos su česnakais	VIII.21	50	0,56	2,91	4,81	42,56
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VIII.11	60	0,51	5,48	2,74	61,34
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,69</b>	<b>19,15</b>	<b>51,67</b>	<b>489,23</b>

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 (su augaliniu pienu) (tausojančis)	V.21	120	7,81	12,55	37,06	305,64
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
* Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatožolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,6</b>	<b>13,11</b>	<b>73,18</b>	<b>443,44</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>40,02</b>	<b>50,62</b>	<b>198,4</b>	<b>1434,15</b>

\* Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

I Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
Arbatą su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Trapiutis	XII.11	20	1,68	0,48	16,4	73,8
Švesių duona (viso grūdo) su švesių ghi ir šviežių agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,33</b>	<b>10,05</b>	<b>83,51</b>	<b>442,49</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (ausuojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Maltas keptas (konvekcijoje) žuvis maitinis (ausuojantis) (sterkas)	1.57	75	18,47	9,24	7,93	186,76
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (ausuojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VIII.7	60	1,24	2,65	3,89	42
Vanduo su mieta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
		<b>Iš viso:</b>	<b>25,39</b>	<b>15,47</b>	<b>53,14</b>	<b>442,74</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai su augaliniu pienu	V.22	150	9,32	14,19	52,46	370,63
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Pienas be laktozės, augalinis	IX.16	150	0,3	3	2,85	40,5
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
		<b>Iš viso:</b>	<b>11,36</b>	<b>17,75</b>	<b>90,04</b>	<b>544,96</b>
		<b>Iš viso dienos davinio:</b>	<b>45,08</b>	<b>43,27</b>	<b>226,69</b>	<b>1430,19</b>

\*Vaisius ugdytinams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alieja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



I Sav. Kevirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Triša kukurizų kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.1	200	4,04	1,29	40,7	193,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu Ghi ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
		Iš viso:	8,29	10,44	92,38	483,81

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ausojantis) (ausojantis)	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 vištenos šlaunelė (ausojantis)	I.47	100	26,25	10	0,63	197,03
Virti ryžiai (ausojantis) (ausojantis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Morkų-obuolių salotos	VIII.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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (su augaliniu pienu ir sviestu Ghi)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
Šviesti duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
		Iš viso:	5,96	15,14	70,53	421,47
		Iš viso dienos davinio:	49,51	44,75	217,82	1421

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti askiro marštinimo metu

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

TVIRTINU  
Šilutės Iopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergienė  
(parasas)  
2025-02-03



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Anežka  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



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	100	8,92	12,43	5,07	167,73
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviesiu (Chi) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,56	7,5	17,92	146,46
Traputis	XII.11	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Nesaldinta arbata (žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,64</b>	<b>20,25</b>	<b>32,11</b>	<b>355,49</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (ausuojantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Duona, viso grūdo, be miele	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalaktukienos gūlišas (be grietinės) (tausojantis)	I.42	75/45	22,22	9,53	5,99	196,06
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VIII.13	60	0,63	3,99	2,82	50,59
*Sulčių natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>30,59</b>	<b>19,81</b>	<b>71,27</b>	<b>618,77</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.5	200	4,65	1,63	38,18	187,42
Cimonoaninė bandelė su visų grūdų dalių kvietiniais miltais	XII.21	50	3,7	1,8	26,5	142
Nesaldinta arbata (žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>10,15</b>	<b>4,13</b>	<b>98,93</b>	<b>466,92</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>53,38</b>	<b>44,19</b>	<b>202,31</b>	<b>1441,18</b>

\*Vaisius ugdytiniamis rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

Parentė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Patėritė-Bubulienė

2 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio – darželio  
„Žvejgždutė“ direktore Alicija  
Odirbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu)	III.7	200	6,25	4,52	46,32	241,82
Trapatūs	XIII.11	20	1,68	0,48	16,4	73,8
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>9,01</b>	<b>5,42</b>	<b>83,27</b>	<b>398,12</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Baščiiai su bulvėmis (tausojančis) (augalinis)	II.6	150	1,6	3,05	14,33	88,04
Diونا, viso grūdo, bėmiete	XII.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kraulienos gūliašas (be grietinės) (tausojančis)	I.15	75/45	21,51	10,88	5,69	234,36
Viršos bulves (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troskinti morkų kubeliai su sviestu (Ghi) (tausojančis)	VI.8	60	0,64	6,8	3,39	76,99
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>27,64</b>	<b>21,53</b>	<b>50,19</b>	<b>533,48</b>

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 augaliniu pienu	V.22	150	9,32	14,19	52,46	370,63
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Nesaldinta arbata (zolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>11,06</b>	<b>14,75</b>	<b>87,19</b>	<b>504,46</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>47,71</b>	<b>41,7</b>	<b>220,65</b>	<b>1436,06</b>

\* Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės



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 (su augaliniu pienu)	III.3	200	5,75	3,4	35,54	197,2
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,56	7,5	17,92	146,46
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškimą)	XIII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,69</b>	<b>11,32</b>	<b>81,34</b>	<b>449,99</b>

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 (sausojantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (sausojantis)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>32,87</b>	<b>16,16</b>	<b>69,28</b>	<b>593,5</b>

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 (su augaliniu pienu)	V.2	120	8,07	17,39	54,23	411,55
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,37</b>	<b>17,39</b>	<b>61,56</b>	<b>435,38</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>50,93</b>	<b>44,87</b>	<b>212,18</b>	<b>1478,87</b>

\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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



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 krūtopų košė (su augaliniu pienu)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	5,94	19,17
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu Ghi ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
* Vaisius (pagal sezoną)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Krynių arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,12</b>	<b>9,88</b>	<b>91,53</b>	<b>463,89</b>

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 sruuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.5	150	3,19	3,25	24,19	133,2
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maistas keptas (konvekcijoje) žuvies malinis (tausojančis) (lydeka)	I.57	75	17,85	10,13	7,93	194,7
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojančis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virši burkėliai)	VIII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,57</b>	<b>16,8</b>	<b>60,05</b>	<b>491,73</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

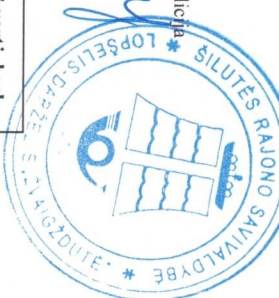
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Skindžiai (su augaliniu pienu)	V.1	120	6,41	13,16	41,14	299,28
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
* Vaisius (pagal sezoną)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
<b>Iš viso:</b>			<b>8,54</b>	<b>13,86</b>	<b>90,89</b>	<b>493,01</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>41,23</b>	<b>40,54</b>	<b>242,47</b>	<b>1448,63</b>

\* Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

Parenge Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Parčiūtė-Babušienė

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)

2025-02-03



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Griklių kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.5	200	4,65	1,63	38,18	187,42
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,56	7,5	17,92	146,46
Nesaldinta arbata (džiovinotos žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>9,01</b>	<b>9,83</b>	<b>90,35</b>	<b>471,38</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančis)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kopas kaulienos mairinukas (tausojančis)	I.14	75	17,09	9,58	7,03	219,2
Virti makaronai (augalinis) (tausojančis)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Cukinių, obuolių, agurkų salotos	VIII.24	60	0,52	2,98	4,21	42,02
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>200</b>	<b>23,47</b>	<b>18,09</b>	<b>53,7</b>	<b>503,12</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omlėtas (su augaliniu pienu, be jogurto)	VIII.6	100	8,92	12,43	5,07	167,73
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
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
Krūnyų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>		<b>250</b>	<b>13,75</b>	<b>21,74</b>	<b>58,75</b>	<b>466,32</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>46,23</b>	<b>49,66</b>	<b>202,8</b>	<b>1440,82</b>

\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Nerina Pačiūtė-Bubulienė

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktore Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kviečiųiu kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.4	200	5,75	3,4	35,54	197,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,26</b>	<b>12,63</b>	<b>88,3</b>	<b>491,39</b>

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) (tausojančis)	II.12	150	2,67	3,24	20,01	115,37
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mazylių balandėliai su kalakutena (tausojančis)	I.45	100	19,32	7,15	3,49	154,62
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VIII.11	60	0,51	5,48	2,74	61,34
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
		<b>Iš viso:</b>	<b>25,86</b>	<b>16,33</b>	<b>52,85</b>	<b>451,68</b>

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 (su augaliniu pienu ir Ghi sviestu)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi ir šviežių agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatžoles)	IX.15	200	0	0	0	0
Trapiutis su medumi	XIII.11	10/15	0,89	0,24	20,46	85,5
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,99</b>	<b>15,38</b>	<b>91,55</b>	<b>509,77</b>
		<b>Iš viso dienos davinio:</b>	<b>43,11</b>	<b>44,34</b>	<b>232,7</b>	<b>1452,84</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė/Aliegrė  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė (su augaliniu pienu)	III.3	200	5,75	3,4	35,54	197,2
Šviesi duona (viso grūdų) su sviestu Ghi ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	100	1,8	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,55	11,95	68,77	407,69

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis (tausojančis) (augalinis)	II.6	150	1,6	3,05	14,33	88,04
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kiaulienos gultaišas (be greiainės) (tausojančis)	I.15	75/45	21,51	10,88	5,69	234,36
Virtos bulvės (tausojančis) (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	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,92	17,66	51,98	493,22

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai su augaliniu pienu	V.22	150	9,32	14,19	52,46	370,63
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,37	14,89	92,65	527,3
Iš viso dienos davinio:			48,84	44,5	213,4	1428,21

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

visuomenės

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktore Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu Ghi ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,42</b>	<b>10,27</b>	<b>93,19</b>	<b>473,79</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojančis) (augalinis)	II.10	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Duona, viso grūdo, bešnielis	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas kalakutienos maitinukas (tausojančis)	1.44	75	19,67	10,73	7,38	189,77
Virti makaronai (augalinis) (kietųjų kviečių)	VI.15	50	2,74	2,09	19,14	108,57
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>30,4</b>	<b>19,59</b>	<b>65,09</b>	<b>538,83</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojančis)	1.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (Ghi)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
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
Trapius	XIII.11	10	0,84	0,24	8,2	36,9
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>23,44</b>	<b>10,29</b>	<b>66,83</b>	<b>432,37</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>62,26</b>	<b>40,15</b>	<b>225,11</b>	<b>1444,99</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

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Aliona  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



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 su cinamonu (su augaliniu pienu)	III.1	200	4,04	1,29	40,7	193,62
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (GHI) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,56	7,5	17,92	146,46
* Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>8,4</b>	<b>9,49</b>	<b>92,87</b>	<b>477,58</b>	

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (be grietinės) (tausojančias)	II.23	150	2,3	3,9	9,67	79,72
Duona, viso grūdo, be miele	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mazylių balandėliai su kriaušena (tausojančias)	I.7	100	19,86	11,83	3,49	199,42
Virti griškiai (tausojančias) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VIII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Riškėliai	VIII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>29,23</b>	<b>22,92</b>	<b>51,61</b>	<b>526,18</b>	

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 makaronai su troškintos mėsos padažu (tausojančias)	V.23	125/75	14,72	11,93	37,04	317,33
Rauginti agurkai	VIII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Šviežių daržovių trinkinukas (agurkų ir paprikų)	VIII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
* Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>17,71</b>	<b>12,54</b>	<b>66,98</b>	<b>445,18</b>	
<b>Iš viso dienos davinių:</b>		<b>55,34</b>	<b>44,95</b>	<b>211,46</b>	<b>1448,94</b>	

\* Vaisius ugdytiniamis rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odirbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Milda  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-02-03



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtas kiaušinis (tausojančis)	VIII.2	60	7,2	5,64	0,48	81,6
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VIII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Svežias agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdų) su sviestu (Ghi)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>12</b>	<b>14,69</b>	<b>14,69</b>	<b>44,26</b>	<b>342,34</b>

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) (tausojančis)	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 (su augaliniu pienu)	I.28	150 (112,5/37,5)	16,27	19,99	26,98	348,43
Pomidorai	VIII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Svežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
*Sūlys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42
<b>Iš viso:</b>		<b>18</b>	<b>22,97</b>	<b>23,8</b>	<b>69,17</b>	<b>565,11</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blvneliai su cukinija (su augaliniu pienu)	V.19	150/20	8,59	13,31	52,62	362,27
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>		<b>10,69</b>	<b>14,01</b>	<b>94,2</b>	<b>523,6</b>	
<b>Iš viso dienos davinto:</b>		<b>45,66</b>	<b>52,5</b>	<b>207,63</b>	<b>1431,05</b>	

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

Parangė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Patičitė-Bubulienė

visuomenės

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grīkių kruopų košė (su augaliniu pienu)	III.5	200	4,65	1,63	38,18	187,42
Švieži duona (viso grūdų) su sviestu Ghi ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,45</b>	<b>10,6</b>	<b>91,96</b>	<b>480,41</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešū sruiba (augalinis) (tausojanis)	II.21	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Duona, viso grūdų, be miele	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas kepias (konvekcijoje) žuvis maitinis (tausojanis) (sterkas)	1.57	75	18,47	9,24	7,93	186,86
Virtos bulvės (tausojanis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII.8	60	1,01	2,73	3,35	41,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>27,09</b>	<b>16</b>	<b>50,25</b>	<b>447,73</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sruiba su augaliniu pienu ir sviestu Ghi	II.36	200	1,68	6,11	18,15	131,44
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais ir žalumynais (tausojanis)	XI.33	80	2,75	1,4	17,53	93,73
Traputis su medumi	XII.11	20/20	1,74	0,48	32,74	138,6
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,97</b>	<b>8,69</b>	<b>102,67</b>	<b>501,27</b>
		<b>Iš viso dienos davinio:</b>	<b>43,51</b>	<b>35,29</b>	<b>244,88</b>	<b>1429,41</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Nerina Pačiūtė-Bubulienė

TVIRKINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Mielija  
Odinbergienė  
(parasas)  
2025-02-03

