

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas
7:00 - 17:30

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Piramidinis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

T.VIRGINIU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergenė
(parašas) *Alicija*
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kviecinų krūopų košė	III.4	150	5,76	1,83	24,21	135,74
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/6/20	1,89	5,32	12,94	103,87
Arbatžolė arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	7,65	7,15	37,15	239,61

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojančis)	II.1	100	2,27	4,37	12,5	93,37
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojančis)	I.1	40/1/10	13,31	1,19	24,68	268,45
Sviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	VIII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
		Iš viso:	18,1	16,07	53,56	437,12

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeią	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g		
Bulvių morkų ir žirnių troškyns (tausojančis) (augalinis)	I.22	140	6,12	2,87	22,72	161,71	
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7	
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5	
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66	
		Iš viso:	12,02	6,95	45,7	321,91	
		Iš viso (dienos daivnio):	37,77	30,17	136,41	998,64	

*Vaisius ugdytinams rekomenduojama patiekti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Antradienis

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvangždutė“ direktore Alėja
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06



Pasirychiai 8:15-8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iškeičia	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų košė su cinamonu	III.6	150	3,03	2,99	24,5	137,7
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir viršta dešra	XI.32	25/6/20	3,75	9,66	12,26	148,59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,78	12,65	36,76	286,29

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iškeičia	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta molinių sriuba (augalinis) (tausojanis)	II.22	100	0,76	2,13	5,71	45,64
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Virti jautienos kukulikai (tausojanis)	I.2	70	11,7	5,79	7,69	169,16
Virtos bulvės (augalinis) (tausojanis)	VI.1	50	1,09	0,05	1,95	9,43
Morkų salotos su česnakais	VIII.21	40	0,45	1,95	3,86	41,81
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogų aliejumi	VIII.11	50	0,43	3,65	2,25	30,68
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	42,95
Iš viso:			15,75	13,83	38,58	374,84

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iškeičia	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Skilandžiai su obuoliais ir bananais (tausojanis)	V.14	100	6,33	12,71	32,5	279,94
Natūralus jogurtas (grakšiskas)	X.7	15	1,35	0,3	0,3	9,3
Uogų Padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
* Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,01	13,43	59,29	390,91
Iš viso dienos davinių:			31,54	39,91	134,63	1052,04

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Trečiadienis

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odimbergienė
(parašas)
2025-01-06



Pusryčiai 8:15-8:20 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	1,88	28,37	143,5
Atraziolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/1/5	1,48	4,33	14,01	97,05
Iš viso:			6,38	6,21	42,38	240,55

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojanis)	II.7	100	1,25	2,02	8,15	54,35
Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvis maitinis (tausojanis) (siekas)	1.57	50	12,45	6,85	5,9	133,75
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojanis)	VI.17	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VIII.7	50	2,5	2,48	3,36	37,84
Vanduo su medu	IX.8	150	0,09	0,03	0,24	1,32
Iš viso:			19,46	13,02	41,66	347,69

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojanis)	IV.1	120	17,49	7,82	36,39	279,26
Logių 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 (paagal 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 davinių:			48,26	27,87	152,22	1009,17

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Ketvirtadienis

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06



Pusryčiai 8:15-8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trišia kukurūzų krūpų košė	III.21	150	4,44	2,05	23,19	130,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	25/5/15	1,8	4,46	12,51	95,05
		Iš viso:	6,24	6,51	35,7	225,6

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančis)	II.4	100	2,82	2,14	10,86	68,55
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Kepta višienos šlaunelė (tausojančis)	I.47	65	21,38	8,07	0,51	159,86
Virti ržiai (tausojančis) (augalinis)	VI.5	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Morkų-obuolių salotos	VIII.9	40	0,34	2	2,55	29,17
Pomidorai	VIII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
		Iš viso:	28,1	15	43,43	407,92

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Vaiskės apkepas (tausojančis)	IV.2	120	18,14	12,45	18,53	224,44
Natūralus jogurtas (graikiškasis)	X.7	30	2,7	0,6	0,6	18,6
Logų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (paagai sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	22,17	13,47	45,62	344,71
		Iš viso dienos davimo:	56,51	34,98	124,75	978,23

*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti askiro maistinio metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Zvaigždutė“ direktorė Alicija
Odimbergienė
(parašas)
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas	VIII.1	80	8,62	10,08	4,36	140,23
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/6/20	1,89	5,32	12,94	103,87
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	10,75	15,46	17,99	247,4

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojanis)	II.8	100	1,08	2,3	9,39	64,91
Duona, viso grūdo, bėmelė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kalaktienos gūlašas (tausojanis)	I.42	50/30	15,5	8,47	4,5	153,47
Virti makaronai (augalinis) (tausojanis)	VI.15	40	1,92	1,65	13,61	77,85
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0,62	2,99	2,64	40,79
Sulys natūralios	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
		Iš viso:	21,81	16,04	52,04	460,72

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	150	4,76	2,45	24,49	138,95
Cironaminė bandelė su visų grūdų dalių kvietiniais miltais	XII.21	50	3,7	1,8	26,5	142
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
* Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
		Iš viso:	9,9	4,81	78,39	390,95
		Iš viso dienos davinių:	42,46	36,31	148,42	1099,07

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro mašinimo metu

Parangė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje visuomenės
Nėrnega Patčūtė-Bubulienė

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Pirmaadienis

TVIR TINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06



Pusryčiai 8:15-8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė	III.7	150	5,74	3,63	29,1	165,02
Traputis	XII.11	15	1,23	0,36	12,3	55,35
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Kmyņu arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,69	4,27	55,1	275,37

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Baščiai su bulvėmis ir grietine	II.6	100	1,14	3,24	9,44	69,44
Duona, viso grūdo, bemele	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kiaulienos gūliašas (tausojanis)	I.15	50/30	14,85	11,54	4,3	177,98
Vitros bulvės (tausojanis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojanis)	VI.8	50	0,58	4,63	2,91	55,13
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			19,85	20,09	39,28	416,06

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Vaiskės apkepęs (tausojanis)	IV.2	120	18,14	12,45	18,53	224,44
Logų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			19,25	12,78	40,91	309,61
Iš viso dienos davinio:			46,79	37,14	135,29	1001,04

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

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

2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avizinių drėbsnių košė	III.3	150	5,75	3,48	22,61	144,72
Logų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	25/6/20	1,89	5,32	12,94	103,87
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	8,97	9,22	62,04	350,26

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sruuba (tausojanis) (augalinis)	II.19	100	1,11	2,15	8,08	53,56
Duona viso grūdo, beimelė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kalakuotienos file troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojanis)	I.43	60/90	20,49	9,28	24,91	277,3
Šviežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
*Sulys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
		Iš viso:	25,17	12,14	56,07	462,76

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	V.2	90	8,03	16,01	38,89	334,37
Logų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	8,28	16,01	44,83	353,54
		Iš viso dienos davinio:	42,42	37,37	162,94	1166,56

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro mašinimo metu

Parangė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Neringa Pačičtė-Budulienė

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktore Alicija
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Ryžių kruopų košė	III.10	150	4,1	1,71	29,06	150,19
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežių agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
Kmynių arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
		Iš viso:	5,83	6,04	49,01	266,41

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sruaba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.5	100	1,94	2,13	14,95	83,46
Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
Duona, viso grūdo, bėmiele	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas kepas (konvekciniėje) žuvies maitinis (tausojančis) (lydeka)	1.57	50	12,04	7,44	5,9	138,98
Baltųjų košė be pieno produktų (augalinis) (tausojančis)	VI.17	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII.8	50	0,78	2	2,66	31,19
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
		Iš viso:	18,14	13,45	46,26	378,86

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojančis)	IV.1	120	16,83	8,56	18,82	218,03
Vanilinis padažas	X.11	30	1,36	2,17	5,78	48,37
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	4	15,8
		Iš viso:	19,63	11,29	56	392,2
		Iš viso dienos davinių:	43,6	30,78	151,27	1037,47

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti askiro maitinimo metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:15-8:20 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	4,76	2,45	24,49	138,95
Sirno lazdele	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,1	6,61	24,56	197,95

Pietūs 11:45-11:55 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) (tausojančias)	II.3	100	0,73	2,04	5,69	43,08
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaulienos maitinukas (tausojančias)	I.14	50	12,36	6,63	4,87	160,75
Virti makaronai (augalinis) (tausojančias)	VI.15	40	1,92	1,65	13,61	77,85
Cukinių, obuolių, agurkų salotos	VII.24	50	0,43	2,48	3,52	35,01
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,42	13,19	42,15	383,59

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas	VIII.1	80	8,62	10,08	4,36	140,23
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Sviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Krūmų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
* Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			12,29	15,22	45,77	351,58
Iš viso dienos davinių:			39,81	35,02	112,48	933,12

*Vaisius ugdytinams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergenė
(parašas)
2025-01-06




Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	III.4	150	5,76	1,83	24,21	135,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Pomidorai	VIII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
		Iš viso:	8,47	6,63	51,23	288,79

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Baltųjų sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.12	100	1,72	2,15	12,92	74,79
Greitinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mažųjų baltandėlių su kalakutiena (tausojančis)	IV.15	80	17,11	5,88	2,83	132,37
Virtos bulvės (augalinis) (tausojančis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	50	0,43	3,65	2,25	42,95
Vanduo su apelsinu	IX.6	150	0,04	0,01	0,55	2,15
		Iš viso:	22,47	13,33	42,56	372,69

Vakarienė 15:15-15:30 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	4,59	4,66	16,03	122,88
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Nesaldinta arbata (žolies/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	10,42	12,79	50,35	345,05
		Iš viso dienos davinio:	41,36	32,75	144,14	1006,53

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

Parėngė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje
Nėrinėga Parčiūtė-Bubulienė

visuomenės

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odirbergienė
(parašas)
2025-01-06



Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Pirmadienis

TVIRTTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktore Alicija
Odimbergienė
(parašas)
2023-01-06



Pusryčiai 8:15-8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	150	5,75	3,48	22,61	144,72
Sviesti duona (viso grūdų) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XII.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
		Iš viso:	10,5	11,19	36,38	284,39

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barsčiai su bulvenimis ir grietine (tausojančis)	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
Kiaulienos gultaišas (tausojančis)	I.15	50/30	14,85	11,54	4,3	177,98
Viršos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	50	1,09	0,05	9,43	41,81
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	50	0,73	2,62	2,47	32,52
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
		Iš viso:	19,79	17,84	40,1	388,65

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Vaiskės ir ryžių apkepas (tausojančis)	IV.4	120	18,49	14,33	18,17	270,62
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 sezoniskumą)	XIII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Krynyų arbata (nesaldinta)	IX.3	150	0	0	0	0
		Iš viso:	19,91	14,85	35,67	342,79
		Iš viso dienos davinių:	50,2	43,88	112,15	1015,83

* Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

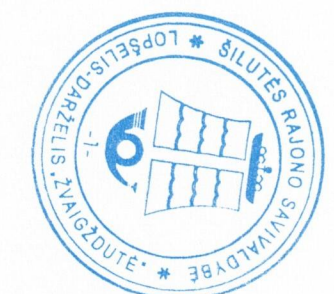
visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alija
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	150	4,9	1,88	28,37	143,5
Varkės sūrelis	XII.19	50	7,5	4	4,5	85
Nesaldinta arbata (žolies/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
		Iš viso:	12,4	5,88	32,87	228,5

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (ausuojantis) (augalinis)	II.10	100	2,85	2,19	12,64	74,12
Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
Duona, viso grūdo, bemele	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas kalakutienos miltinukas (ausuojantis)	I.44	60	15,38	7,4	3,66	133,77
Virši makaronai (augalinis) (ausuojantis) (kiečių kviečių)	VI.15	40	1,92	1,65	13,61	77,85
Burokėlių salotos	VIII.8	50	0,78	2	2,66	31,19
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
		Iš viso:	23,22	15,07	45,89	400,35

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtos dešrelės (ausuojantis)	I.46	50/15	14,04	0,59	3,73	75,78
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Pomidorai	VIII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Svežias agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		Iš viso:	17,35	5,59	38,29	259,63
		Iš viso dienos davinio:	52,97	26,54	117,05	888,48

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Triša kukurūzų kruopų košė su cinamonu	III.1	150	4,47	2,06	24,79	136,36
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82% ir pomidoru	XI.17	25/6/20	1,89	5,32	12,94	103,87
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	150	0	0	0	0
Iš viso:		150	6,93	7,6	48,69	284,23

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojančis)	II.23	100/4	1,63	3,8	6,58	64,87
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Mazylų balandėliai su kiaušiena (tausojančis)	VI.7	80	16,07	9,53	4,17	166,72
Viršai griekiai (tausojančis) (augalinis)	VII.7	50	3,03	2,75	16,7	101,8
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VIII.19	40	0,41	2,02	1,33	23,9
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
Vanduo	IX.12	150	0	0	0	0
Iš viso:		150	23,55	18,75	42,76	432,39

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virši makaronai su troškintos mėsos ir grūdinės padažu (tausojančis)	V.4	105/45	9,82	11,67	27,8	260,83
Rauginti agurkai	VIII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Svežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	40	0,31	0,03	1,44	7,3
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:		150	10,97	11,7	29,63	273,83
Iš viso dienos davinio:			41,45	38,05	121,08	990,45

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama patiekti atskiro matavimo metu

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

visuomenės



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Kėviritadienis

Pusryčiai 8:15-8:20 val.

TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja
Odinbergienė
(parašas)
2025-01-06




Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtas kiaušinis (tausojančis)	VIII.2	53	6,36	4,98	0,42	72,08
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VIII.15	20	0,78	0,8	3,78	16,7
Svežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Arbatžolų arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,07	10,3	16,98	185,03

Pietūs 11:45-11:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančis)	II.7	100	1,25	2,02	8,15	54,35
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Bulvių plaukštinis su šlaunelių mėsa ir jogurt, grietinės padažu	1.28	100 (75/25)/15	17,59	14,79	19,52	255,13
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Švežias agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
*Sulys natūralios (daržovų)	IX.13	100	1,1	0,1	6,4	28
Iš viso:			22,56	17,44	50,86	414,48

Vakarienė 15:15-15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai su cukinija	V.19	120/17	8,11	11,06	41,07	293,02
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Logų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolų arbata (nesaldinta)	IX.1	150	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoninį skumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Iš viso:			9,53	11,58	58,57	365,19
Iš viso dienos davinio:			41,16	39,32	126,41	964,7

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės

