

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos  
aprašo 8 priedas

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

(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

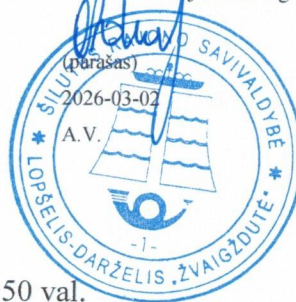
4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

TVIRTINU

Direktorė Alicija Odinbergienė



1 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,58	9,84	60,28	383,9

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Ryžių – kiaulienos plovos (tausojantis)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,01	20,65	64,92	549,18

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	I.22	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			12,93	7,86	53,39	366,8
Iš viso (dienos davinio):			46,52	38,35	178,59	1299,88

\*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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė Alicia Odinbergienė



I savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	III.6	200	6,2	5,53	29,87	192,53
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir virta dešra	XI.32	35/7/25	4,95	12,55	17,13	197,82
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,15	18,08	47	390,35

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	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 (tausojantis)	I.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,84	42,56
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	60	0,51	3,29	2,74	41,73

**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,41	17,24	65,4	524,62

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausoįantis)	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
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,93	16,89	46,27	374,59
Iš viso (dienos davinio):			40,49	52,21	158,67	1289,56

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

\*\*Vaisius ugdytiniam 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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Dirktore Alicija Odinbergiene

(parašas)

2026-03-02

A.V.



I savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,78	13,63	56,27	388,53

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	100	24,9	13,7	11,8	266,88
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
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Iš viso:			32,18	21,49	57,86	540,81

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
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 sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			28,22	11,97	47,13	387,13
Iš viso (dienos davinio):			74,18	47,09	161,26	1316,47

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

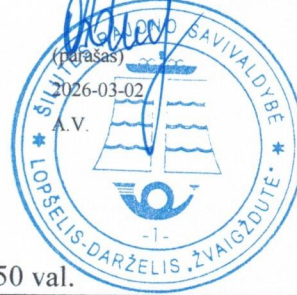
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubilienė

TVIRTINU

Direktorė Alicija Odinbergienė



I savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.21	200	5,68	2,43	32,42	176,54
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,49	9,5	52,25	320,81

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	5,49	3,28	20,96	122,61
Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	I.47	80	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:			36,43	19,22	60,17	537,14

## Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausoįantis)	IV.2	150	22,53	16,03	23,6	285,5
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,15	17,11	46,23	388,33
Iš viso (dienos davinio):			70,07	45,83	158,65	1246,28

\* neįrivaloma 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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02



I savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,66	20,36	38,13	380,39

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	100	1,24	5,99	5,28	81,58

**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			28,66	23,51	51,56	544,27

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,74	13,9	55,14	387,08
Iš viso (dienos davinio):			54,06	57,77	144,83	1311,74

\*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 Paičiūtė – Bubulienė

2 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	III.7	200	7,39	5,12	39,27	222,24
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	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,73	9,78	69,72	385,29

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
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
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,42	24,47	46,13	537,83

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,53	16,03	23,6	285,5
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,91	16,45	51,48	391,83
Iš viso (dienos davinio):			61,06	50,7	167,33	1314,95

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

\*\*Vaisius ugdytiniais 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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



2 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	III.3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	25/6/20	1,89	5,32	12,94	103,87
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,29	9,96	66,23	379,48

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.43	80/120	27,37	12,31	33,54	371,06
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Marinuoti agurkai	VII.3	50	0,15	0,1	1,75	5,5

**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			31,85	16,2	64,91	550,08

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,33	16,01	46,22	358,2
Iš viso (dienos davinio):			50,47	42,17	177,36	1287,76

\* 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

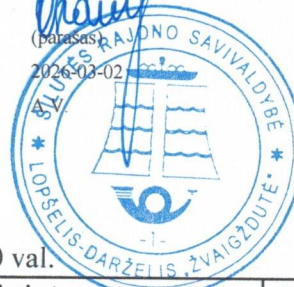
Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktoriė Alidija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02



2 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% 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	62,78	351,79

Maitinimas 11:46-12:30 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.15	150	2,41	3,13	18,34	107,55
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis)	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 su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41

Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,42	19,57	61,18	522,5

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	2,2	2,89	8,33	68,52
**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:			24,96	14,36	43,02	384,32
Iš viso (dienos davinio):			58,88	43,15	166,98	1258,61

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

\*\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

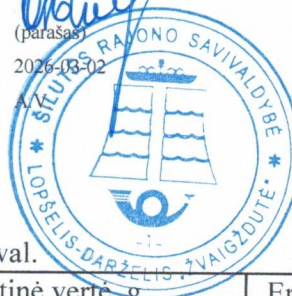
Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktore Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**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:			12,62	7,63	53,15	323,77

Maitinimas 11:46-12:30 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	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.14	75	16,99	9,57	6,29	215,2
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.30	80	0,72	2,15	2,78	29,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,35	17,24	50,01	479

## Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausoįantis)	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
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,44	20,41	39,76	387,34
Iš viso (dienos davinio):			50,41	45,28	142,92	1190,11

\* 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 pridėtiniais cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2020-03-02

XV.



2 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausoįantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
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	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,73	9,87	60,87	385,15

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausoįantis)	II.12	150	2,67	3,24	20,1	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 (tausoįantis)	I.45	100	19,32	7,15	3,49	154,62
Virtos bulvės (tausoįantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	80	0,68	4,39	3,65	55,6
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,16	5,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			27,27	17,12	68,87	521,09

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,13	18,13	41,72	376,13
Iš viso (dienos davinio):			51,13	45,12	171,46	1282,37

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

\*\*Vaisius ugdytiniais 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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A. V.



3 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	III.3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,29	12,02	50,62	349,28

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
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 (su porais)	VII.23	80	1,22	4,19	3,99	52,02

Marinuoti agurkai	VII.3	30	0,09	0,06	0,7	3,32
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,83	22,87	54,39	546,72

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,76	18,99	32,76	389,23
Iš viso (dienos davinio):			63,88	53,88	137,77	1285,23

\*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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktore Alicija Odinbergienė



3 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**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:			12,8	7,16	57,23	327,86

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	I.44	75	19,75	10,26	8,16	193,96
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,62	21,56	59,06	531,34

Maitinimas 15:16-15:55 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
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,3	8,53	51,84	355,65
Iš viso (dienos davinio):			64,72	37,25	168,13	1214,85

\*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

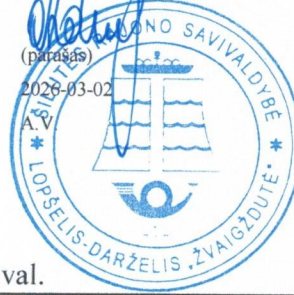
Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubilienė

TVIRTINU

Direktore Alicija Odinbergienė

(parašas)

2023-03-02



3 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
**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:			9,02	9,83	65,6	379,58

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	II.23	150/6	2,44	5,7	9,86	97,3
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	I.7	100	20,07	11,89	5,3	208,06
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

Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,32	24,55	51,51	536,5

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
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:			15,63	16,56	40,44	375,93
Iš viso (dienos davinio):			53,97	50,94	157,55	1292,01

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

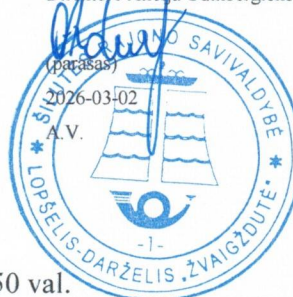
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



3 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.2	60	7,2	5,64	0,48	81,6
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,5	13,47	51,4	358,62

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Bulvių plokštainis su šlaunelių mėsa	I.27	150 (112,5/ 37,5)	17,16	20,15	27,84	356,86
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Marinuoti agurkai	VII.3	100	0,3	0,2	3,68	11

**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			23,3	24,09	61,86	548,59

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	15	0,6	0,3	0,6	9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,76	14,66	51,8	379,52
Iš viso (dienos davinio):			46,56	52,22	165,06	1286,73

\*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 Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktoriė Alina Odinbergienė



3 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,16	14,33	50,58	384,39

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	100	24,9	13,7	11,8	266,88
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,43	22,76	52,49	538,99

## Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,21	15,42	52,58	379,89
Iš viso (dienos davinio):			58,8	52,51	155,65	1303,27

\*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 Paičiūtė – Bubulienė