

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

**15 DIENŲ VAIGARASTIS BE KVIEPTINŲ, RUGIŲ,  
MILTŲ, ANAKARDŽIŲ, GRAIKINIŲ, RIEŠUTŲ,  
SAULĖGRAŽŲ SĖKLŲ, OBULIŲ, KIAUŠINIO, KARVĖS  
PIENO IR JOGURTO**

47

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Piramidėmis

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Aliona  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė (pienas augalinis - ryžių, avižių)	III.3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
Pilno grūdo (be gliūto) duona su sviestu (Ghi) ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,81	7,78	16,45	147,85
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,97</b>	<b>10,89</b>	<b>48,77</b>	<b>327,23</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Beršėliai su pupelėmis (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (augalinis)	II.1	150	2,77	3,19	17,98	107,63
Pilno grūdo duona be gliūto	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Ryžių – kaulienuos plovas (rapsų ar alyvuogių aliejus, be česnako, sviestas Ghi) (tausojančis)	I.59	50/150	17,72	15,5	33,59	366,4
Svežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>23,77</b>	<b>19,59</b>	<b>69,53</b>	<b>568,88</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškyns (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (augalinis)	I.22	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Rauginti agurkai	VIII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Pienas be laktozės, augalinis (ryžių, avižių)	IX.16	200	0,4	4	3,8	54
* Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		<b>Iš viso:</b>	<b>10,35</b>	<b>8,12</b>	<b>54,75</b>	<b>352</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>42,09</b>	<b>38,6</b>	<b>173,05</b>	<b>1248,11</b>

\*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

I Sav. Antradienis

Pastryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicia  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grūkių krūtopų košė (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
Pilno grūdo duona be gliitimo su sviestu (Ghi) ir virša dešra	XI.40	35/8/25	5,14	14,21	15,6	215,74
Arbatžolė arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>15,78</b>	<b>50,22</b>	<b>386,32</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	
Trinta moliūgų sriuba su ghi sviestu (augalinis) (tausojančis)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
Pilno grūdo duona be gliitimo	XI.24	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Virti jautienos kukuliukai (trapų ar alyvuogių alicijus) (be kiaušinių) (tausojančis)	I.60	80	12,23	6,32	8,48	187,7
Virtos bulvės (augalinis) (tausojančis)	VII.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkos su alicijumi	VII.29	50	0,5	2,59	4,38	37,63
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių alicijumi	VIII.11	60	0,51	4,57	2,74	53,17
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>17,91</b>	<b>17,35</b>	<b>49,66</b>	<b>469,1</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	
Skilandžiai su bananais (pienas augalinis - ryžių, avižų) (be kiaušinių) (tausojančis)	V.24	120	5	14,16	41,98	320,37
Jogurtas sojų (natūralus)	X.14	20	0,9	0,4	0,6	10
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezonškumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,59</b>	<b>15,12</b>	<b>75,92</b>	<b>459,54</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>34,8</b>	<b>48,25</b>	<b>175,8</b>	<b>1314,96</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Trečiadienis

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio – darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių krūtinų košė (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III 9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Pilno grūdo (be gliūto) duona su sviestu (Ghi) ir agurku	XI.41	35/7/20	2,81	7,78	16,43	150,76
<b>IS viso:</b>			<b>7,46</b>	<b>9,08</b>	<b>64,01</b>	<b>363,96</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (rapsų ar alyvuogių aliejus) (augalinis) (tausojančis)	II 7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Pilno grūdo duona be gliūto	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Maltos kepyvas (konvektorėje) žuvies maitinimui (be kiaušinio) (duona be gliūto, rapsų aliejumi) (tausojančis) (sterkas)	I.61	75	17,82	8,33	7,3	176,26
Būtinų košė be pieno produktų (augalinis) (tausojančis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Butorkėlių salotos su konservuotais žirneliais	VIII.7	60	1,24	2,65	3,89	42
Vanduo su medumi	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
<b>IS viso:</b>			<b>24,99</b>	<b>14,85</b>	<b>51,04</b>	<b>437,84</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Byneliai su augaliniu pienu (vietoje kiaušinio bananas; su Ghi sviestu)	V.25	150	7,55	12,47	54,31	354,04
Logių padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
logūras sojų (natūralus)	X.14	20	0,9	0,4	0,6	10
Pienas be laktozės, augalinis (pienas augalinis - ryžių, avižų)	IX.16	150	0,3	3	2,85	40,5
* Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>IS viso:</b>			<b>10,49</b>	<b>16,43</b>	<b>92,49</b>	<b>538,37</b>
<b>IS viso dienos davimo:</b>			<b>42,94</b>	<b>40,36</b>	<b>207,54</b>	<b>1340,17</b>

\* Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Keiviradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tvirta kultūrizų kruopų košė (picas augalinis - ryžių, avižų)	III.21	200	3,56	1,22	34,42	166,65
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Pilno grūdo (be gliūto) duona su sviestu (Ghi) ir agurku	XI.41	35/7/20	2,81	7,78	16,43	150,76
<b>Iš viso:</b>			<b>6,37</b>	<b>9</b>	<b>50,85</b>	<b>317,41</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (rapsų ar alyvuogių aliejus) (augalinis) (tausojanis)	II.4	150	4,38	3,23	16,29	103,68
Pilno grūdo duona be gliūto	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kepta vištencos šlaunelė (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojanis)	1.47	80	26,25	10	0,63	197,03
Virti ryžiai (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojanis) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Morkos su aliejumi	VII.29	50	0,5	2,59	4,38	37,63
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>35,65</b>	<b>19,55</b>	<b>55,23</b>	<b>525,03</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba (makaronai išskyrus iš kviečių ar rugių) (su augaliniu pienu-ryžių, avižų ir sviestu (Ghi))	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
Šviesto duona be gliūto su sviestu (Ghi)	XI.25	35/8	1,93	8,33	14,84	142,19
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>6,03</b>	<b>15,2</b>	<b>66,4</b>	<b>410,97</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>48,05</b>	<b>43,75</b>	<b>172,48</b>	<b>1253,41</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti askiro 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. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su svesiu Ghi (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III.7	200	5,62	4,43	42,06	222,74
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pilno grūdo (be gliitimo) duona su svesiu Ghi ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,81	7,78	16,45	147,81
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,75</b>	<b>12,29</b>	<b>59,43</b>	<b>374,95</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 su ryžiais (rapsų ar alyvuogių aliejus) (augalinis) (tausojanis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,0
Pilno grūdo duona be gliitimo	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakušienos gultasas (rapsų ar alyvuogių aliejus) (miltai išškyrus kviečiniai, ruginiai) (be gliitimo) (tausojanis)	I.42	75/45	22,22	9,53	5,99	196,06
Virti makaronai (išškyrus iš kviečių ir rugių) (augalinis) (tausojanis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	60	0,73	3,99	3,15	52,48
*Sulys natūralios (vaisių) (išškyrus obuolių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>30,47</b>	<b>19,8</b>	<b>70,08</b>	<b>613,46</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		
Grikių kruopų košė (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58	
Pilno grūdo duona be gliitimo su svesiu Ghi ir virta dešta	XII.40	35/8/25	5,14	14,21	15,6	215,74	
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0	
*Vaisius (pagal sezoniškuumą) (išškyrus obuolys)	XIII.1	200	1,44	0,56	27,4	110	
<b>Iš viso:</b>			<b>10,74</b>	<b>16,34</b>	<b>77,62</b>	<b>496,32</b>	
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>49,96</b>	<b>48,43</b>	<b>207,13</b>	<b>1484,73</b>	

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parangė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
Neringa Pačiūtė-Bubulienė

visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio – darželio  
„Zvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė (pienas augalinis - ryžių, avižų, svestas Ghi)	III.7	200	5,62	4,43	42,06	222,74
Trapiulis (išskyrus iš kviečių ar rugių)	XII.1.1	20	1,68	0,48	16,4	73,8
* Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Krynių arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,74</b>	<b>5,47</b>	<b>85,86</b>	<b>406,54</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barškiniai su bulvėmis (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (augalinis)	II.6	150	1,6	3,05	14,33	88,04
Pilno grūdo duona be gliutino	XI.2.4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Krautiškos gultės (rapsų ar alyvuogių aliejus) (milhai išskyrus kvietiniai; ruginiai) (tausojančis) (be grietinės)	I.15	75/45	21,51	10,88	5,69	234,36
Virtos bulves (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troskinti morkų kubeliai su svestu 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>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.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai su augaliniu pienu (vietoje kriaušinio bananas, su Ghi svestu)	V.25	150	7,55	12,47	54,31	354,04
Jogurtas sojų (natūralus)	X.1.4	20	0,9	0,4	0,6	10
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Nesaldinta arbata (zolelių/arbatžolių)	IX.1.5	200	0	0	0	0
* Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	150	10,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>18,83</b>	<b>13,29</b>	<b>82,79</b>	<b>470,37</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>55,21</b>	<b>40,29</b>	<b>218,84</b>	<b>1410,39</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

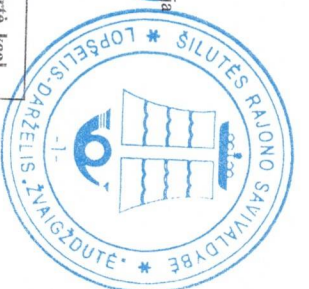
Parangė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Pačiūtė-Bubulienė visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Antradienis

Pasirūpinti 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicia  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (pienas augalinis - tvirtų, avižų)	III 3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
Uogų padažas	X 1	30	0,3	0	7,33	23,83
Pilno grūdų (be gliūto) duona su sviestu GHI ir pomidoru	XI 23	35/7/25	2,81	7,78	16,45	147,81
Arbatžolių arbata (nesaldinama)	IX 1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pajai sezoniskumui) (išskyrus obuolys)	XIII 1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,35</b>	<b>11,31</b>	<b>76,65</b>	<b>433,52</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (papstų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (augalinis)	II 19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Pilno grūdų duona be gliūto	XI 24	35	2,56	0,74	13,4	83,65
Kalakinuosis file troškinta su ryžiais ir morkomis (su GHI sviestu) (tausojančis)	I 43	80/120	27,37	12,31	33,54	371,06
Šviežias agurkas	VII 4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Rauginti agurkai	VIII 3	30	0,84	0	0,39	5,7
*Sūdyti natūralios (vaisių) (išskyrus obuolys)	IX 13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>33,51</b>	<b>16,35</b>	<b>75,42</b>	<b>623,03</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (vietoje kiaušinio bananas) (pienas augalinis - tvirtų, avižų) (su GHI sviestu)	V 26	120	7,18	16,52	56,05	406,35
Jogurtas sojų (natūralus)	X 14	20	0,9	0,4	0,6	10
Uogų padažas	X 1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinama)	IX 1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,48</b>	<b>16,52</b>	<b>63,38</b>	<b>430,18</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>50,34</b>	<b>44,18</b>	<b>215,45</b>	<b>1486,73</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

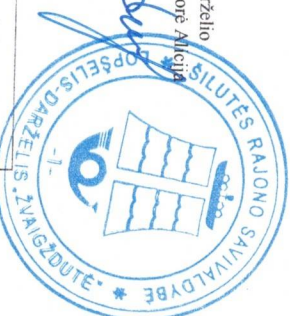
Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Pačaitė-Bubulienė visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Trečiadienis

TVIRTINU  
Šilutės loppšeio – darželio  
„Zvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergiene  
(parašas)  
2025-01-15



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Rietymai, g	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
				Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	5,94	19,17
Pilno grūdo (be gliimo) duona su sviestu Ghi ir agurku	XI.41	35/7/20	2,81	7,78	16,43	150,76
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>6,49</b>	<b>6,49</b>	<b>8,83</b>	<b>51,03</b>	<b>349,16</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Rietymai, g	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
				Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
A gurkšnis sriuba su perlinėmis kruopomis (rapsų ar alyvuogių aliejus) (augalinis) (sausiantis)	II.5	150	2,85	2,19	21,63	121,95
Pilno grūdo duona be gliimo	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Maltas kopūstas (konvektoriuje) žuvis malminis (be kiaušinio) (duona be gliimo, su rapsų aliejumi) (lydeka)	I.61	75	1,72	9,22	7,3	184,1
Paulytį košė be pieno produktų (augalinis) (sausiantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burkėliai)	VIII.8	60	1,01	3	3,34	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>24,95</b>	<b>24,95</b>	<b>16,21</b>	<b>59,05</b>	<b>483,83</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Sklindžiai su bananais (be kiaušinių) (pienas augalinis - ryžių, avižų) (sausiantis)	V.24	120	5	14,16	41,98
Vanilinis padažas (su augaliniu pienu ir sviestu Ghi, be kiaušinio) (miltai išskyrus kvietiniai, ruginiai)	X.11	40	1,81	2,88	7,72
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17
<b>IS viso:</b>		<b>8,64</b>	<b>17,74</b>	<b>42,78</b>	<b>212,2</b>
<b>IS viso dienos davinio:</b>		<b>40,08</b>	<b>40,08</b>	<b>42,78</b>	<b>212,2</b>
<b>IS viso:</b>		<b>86,4</b>	<b>177,4</b>	<b>427,8</b>	<b>554,66</b>
<b>IS viso:</b>		<b>212,2</b>	<b>212,2</b>	<b>212,2</b>	<b>1387,65</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Parčiūtė-Babulienė

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Keiviradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Zvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grūdų kruopų košė (pienas augalinis - ryžiai, avižų)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Nesaldinta arbata (džiovinotas žoleles/arbatžolės)	IX.1.5	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>5,96</b>	<b>5,96</b>	<b>2,27</b>	<b>68,87</b>	<b>308,08</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rangintų kopūstų sriuba su bulvėmis (rapsų ar alyvuogių aliejus) (augalinis) (tausojančias)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Pilno grūdo duona be gliitimo	XI.2.4	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas krapštienos maitinikas (be kiaušinio, su duona be gliitimo ir rapsų aliejumi) (tausojančias)	I.6.2	75	16,33	8,83	6,66	163,97
Viet. morkaronai (išskyrus iš kviečių ir rugių) (augalinis) (tausojančias)	VI.1.5	50	2,98	2,09	12,1	87,57
Morkos su aliejumi	VII.2.9	50	0,5	2,59	4,38	37,63
Svežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Vanduo	IX.1.2	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>		<b>23,83</b>	<b>17,38</b>	<b>48,32</b>	<b>443,65</b>	

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (pienas augalinis - ryžiai, avižų)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
Pilno grūdo (be gliitimo) duona su svesu Ghi	XI.3.1	357	2,56	7,73	15,4	146,51
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Svežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Krūnų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>		<b>9,7</b>	<b>9,89</b>	<b>29,54</b>	<b>91,62</b>	<b>476,01</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>		<b>39,49</b>	<b>29,54</b>	<b>208,81</b>	<b>1227,74</b>	

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

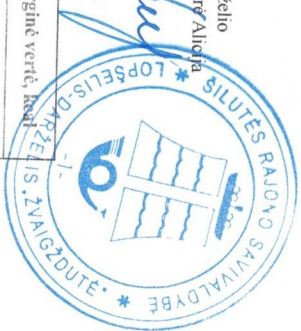
Parėngė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Pačiūtė-Bubulienė

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Penktadienis

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alina  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiška kukurūzų kruopų košė su cinamonu (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III.1	200	3,6	1,23	36,72	175,06
Pilno grūdų (ve. glitimo) duona su sviestu Chi	XI.31	35/7	2,56	7,73	15,4	146,51
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Arbūzų arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,36</b>	<b>9,74</b>	<b>88,01</b>	<b>465,87</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Baltųjų sriuba su mėsine žuvis ir kopūstais (trapsų ar alyvuogių aliejus) (augalinis) (tausojančias)	II.12	150	2,67	3,24	29,01	115,37
Pilno grūdų duona be glitimo	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažųjų bandėlių su kakavienu (be kiaušinio) (trapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančias)	152	100	18,83	6,69	34,7	148,34
Vytros bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Ranginių kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VIII.11	60	0,51	4,57	2,74	53,17
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>25,95</b>	<b>15,31</b>	<b>53,77</b>	<b>453,98</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (pienas augalinis - ryžių, avižų; sviestas GHI)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
Sviesti duona be glitimo su sviestu GHI ir agurku	XI.28	35/8/20	2,18	8,38	15,87	146,44
Nesaldinta arbata (žolies/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>6,28</b>	<b>15,25</b>	<b>67,43</b>	<b>415,22</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>40,59</b>	<b>40,3</b>	<b>209,21</b>	<b>1335,07</b>

\*Vaisius ugdytinams rekomenduojama pateikti askiro maitinimo metu

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

visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINTU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Aliečia  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė (pienas augalinis - ryžių, avižių)	III.3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
Sviesti duona be gliūno su sviestu (šni ir agurku)	XI.28	35/8/20	2,18	8,38	15,87	146,44
Nesaldinta arbata (žolies/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>7,34</b>	<b>11,49</b>	<b>48,19</b>	<b>325,82</b>	

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Paršienis su bulvėmis (papsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (augalinis)	II.6	150	1,6	3,05	14,33	88,04
Plinio grūdė duona be gliūno	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kriaušėnė gultakė (papsų ar alyvuogių aliejus) (miltai išskyrus kvieciniai, ruginiai) (be grietinės) (tausojančis)	II.5	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 (alyvuogių aliejus)	VII.23	60	0,93	3,16	3,02	39,03
Svežias agurkus	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>28,17</b>	<b>17,95</b>	<b>50,51</b>	<b>498,82</b>	

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai su augaliniu pienu (vietojė kriaušinio bananas)	V.25	150	7,55	12,47	54,31	354,04
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
Jogurtas sojų (natūralus)	X.14	20	0,9	0,4	0,6	10
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>10,6</b>	<b>13,57</b>	<b>97,88</b>	<b>529,34</b>	
<b>IS viso dienos davinio:</b>		<b>46,11</b>	<b>43,01</b>	<b>196,58</b>	<b>1353,98</b>	

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgėga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III 9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
* Vaisius (pagal sezonškumą) (išskyrus obuolys)	XIII 1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Nesaldinta arbata (žolės/arbatžolės)	IX 15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,42</b>	<b>2</b>	<b>73,66</b>	<b>318,3</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgėga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dešinėlių sriuba (ropšų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (augalinis)	II 10	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Pilno grūdų duona be gliutimo	XI 24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kviečiai kulkaiterės miltinukas (miltai išskyrus iš kviečių ir rugių) (tausojančis)	I 63	75	19,12	8,77	9,89	191,43
Virti morkaitai (augalinis) (tausojančis) (išskyrus iš kviečių ir rugių)	VI 15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII 8	60	1,01	3	3,34	43,69
Vanduo	IX 12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,63</b>	<b>17,89</b>	<b>66,07</b>	<b>535,29</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išgėga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojančis)	I 46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Pilno grūdų (be gliutimo) duona su sviestu Ghi	XI 31	35/7	2,56	7,73	15,4	146,51
Pomidorai	VII 6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Sviežias agurkas	VII 4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX 1	200	0	0	0	0
* Vaisius (pagal sezonškumą) (išskyrus obuolys)	XII 1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>22,85</b>	<b>9,33</b>	<b>57,16</b>	<b>392,09</b>
<b>Iš viso dienos davimo:</b>			<b>58,9</b>	<b>29,22</b>	<b>196,89</b>	<b>1245,68</b>

\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Tretiedienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltyminig	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
				Riebalig	Angliavandeniųig	
Trišia kukurūzų krūtopų košė su cinamonu (piemas augalinis - ryžių, avižų)	III.1	200	3,6	1,23	36,72	175,06
Pilno grūdo (be gliūno) duona su slyestu Chi ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,81	7,78	16,45	147,81
* Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,13</b>	<b>9,29</b>	<b>66,87</b>	<b>377,87</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Baltyminig	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
				Riebalig	Angliavandeniųig	
Čipiniai sriuba su bulvėmis (rapsų ar alyvuogių aliejus) (milhai išskyrus kviečių ir rugių) (be kiaušinio) (tausojančis) (augalinis)	II.25	150	1,56	3,2	9,63	70,3
Pilno grūdo duona be gliūno	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažųjų bandėlių su kiaušiena (be kiaušinio) (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis)	I.54	100	19,37	11,37	34,7	193,14
Virti griekiai (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis) (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	VIII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>28</b>	<b>21,76</b>	<b>51,55</b>	<b>510,48</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltyminig	Riebalig	Angliavandeniųig	
Virti makaronai su troškintos mėsos padažu (makaronai išskyrus kviečių ar rugių) (be grietinės) (rapsų ar alyvuogių aliejus) (tausojančis)	V.23	125/75	14,72	11,93	37,04	317,33
Rauginti agurkai	VIII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Svežių daržovių trinkinukas (agurkų ir paprikų) (išskyrus chalapos paprika)	VIII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,27</b>	<b>11,98</b>	<b>39,58</b>	<b>335,18</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>51,4</b>	<b>43,03</b>	<b>158</b>	<b>1223,53</b>

\* Vaisius ugdytinams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvangždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-15





Silutes rajona savivaldības  
visuomenes sveikatos biuras

3 Sav. Keivtradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išcēga	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			Baltymainig	Riebalainig	Angļiavandeniainig	
Ryžiņu krūņņu košē (pienas augalains - ryžiņu, avižņu)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
Šveizis agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pilno grūde (be gliņmo) duona su sviestī GHI	XI.31	35/7	2,56	7,73	15,4	146,51
Arbaziņļu arbata (nesaldinā)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,18</b>	<b>8,84</b>	<b>54,75</b>	<b>329,04</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išcēga	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			Baltymainig	Riebalainig	Angļiavandeniainig	
Kopņīņu sūtiša su baltvēnais (trapsū ar alyvuogņu aļieņus) (augalains) (taušojains)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Pilno grūde duona be gliņmo	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Puļņņu plūķiņais su maunūļu mēsa (trapsū ar alyvuogņu aļieņus)	1.28	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
Šveizis agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
*Sulys naturālais (daržoviņ)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42
<b>Iš viso:</b>			<b>23,22</b>	<b>24,09</b>	<b>67,1</b>	<b>570,71</b>

Vakariņē 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išcēga	Patiekalo maistīnā vērtē, g			Enerģinā vērtē, kcal
			Baltymainig	Riebalainig	Angļiavandeniainig	
Blynēļai su cukriņja (mīļar išskyrus iš kviečių ir rugių) (pienas augalains - ryžiņu, avižņu) (su GHI sviestū) (be kiaušīnio)	V.20	150/20	7,67	12,44	53,55	354,44
Uogū padāzais	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbaziņļu arbata (nesaldinā)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisiūs (pagaļ sezonīškumā) (išskyrus obuoliūs)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>9,05</b>	<b>12,86</b>	<b>81,43</b>	<b>460,77</b>
<b>Iš viso dienas davinio:</b>			<b>38,45</b>	<b>45,79</b>	<b>203,88</b>	<b>1360,52</b>

\*Vaisiūs ugdvītniams rekomenduojama patiekti askīro mainīnmo metu

Parēngē Šlītes r. sav. visuomenes sveikatos biuro  
Nerņnga Parčītē-Bubulīne

visuomenes

TVIRTINU  
Šlītes lopšēlio - daržēlio  
"Žvaigzdiņē" direktorē Aģēļa  
Odinbergiņē  
(parāšas)  
2025-01-15



Sīlutes rajona savivaldības  
visuomenes sveikatos biūras

3 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkelių knučių kečė (pienas augalinis - ryžių, avižų)	III 5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
Šviesi duona be gliūno su svesiu Ghi ir agurku	XI.28	35/8/20	2,18	8,38	15,97	146,44
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XII 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>8,14</b>	<b>10,65</b>	<b>84,74</b>	<b>454,52</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	
I eščių sriuba (raupų ar alyvuogių aļiejus) (augalinis) (tausojanis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
Pilno grūda duona be gliūno	XI.24	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Maitas keptas (konvekcijē) žuvis matinis (be kausimo) (duona be gliūno, raupų aļejums) (tausojanis)	I.61	75	17,82	8,33	7,3	176,26
Virtos bulves (tausojanis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	3	3,34	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>27,01</b>	<b>15,51</b>	<b>53,31</b>	<b>457,78</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba su augaliniu pienu (pienas augalinis - ryžių, avižų) ir svesiu Ghi	II.36	200	1,68	6,11	18,15	131,44
Šviesi duona be gliūno su svesiu Ghi ir agurku	XI.28	35/8/20	2,18	8,38	15,87	146,44
Krūnų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą) (išskyrus obuolys)	XIII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>5,66</b>	<b>15,19</b>	<b>68,27</b>	<b>415,38</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>40,81</b>	<b>41,35</b>	<b>206,32</b>	<b>1327,68</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama patiekti atskiro maistinio metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biūro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Neringa Pačiūtė-Būbutienė

visuomenės



IVIRTINIU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktore Alėja  
Odirbergiene  
(parašas)  
2025-01-15