

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos  
aprašo 8 priedas

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

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programą vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE  
KIAUŠINIO BALTYMO, GRAIKIŠKŲ IR LAZDYNO  
RIEŠUTŲ, BRAŠKIŲ, KVIEČIŲ

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 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,86	11,43	47,5	328,9

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
Ryžių – kiaulienos plovai (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	2,34	39,11
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,69	20,39	55,57	535,19

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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

Rauginti agurkai	VII.3	50	1,4	0	0,65	9,5
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			15,47	8,98	52,43	390,4

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

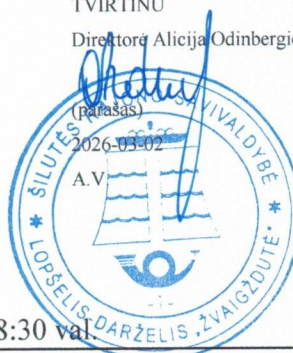
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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

Dirėtorė Alicija Odinbergienė



1 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	25/5/20	3,75	9,66	12,26	148,59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,14	14,78	51,53	370,83

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (be kiaušinio; duona išskyrus kvietinė) (tausojantis)	I.60	80	12,23	6,32	8,48	187,7
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,81	42,56

Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	60	0,51	4,57	2,74	53,17
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,76	17,43	51,35	469,23

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (be kiaušinio; miltai išskyrus kvietiniai) (tausojantis)	V.17	120	6,56	12,29	38,59	303,53
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,18	12,91	55,89	379,1

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

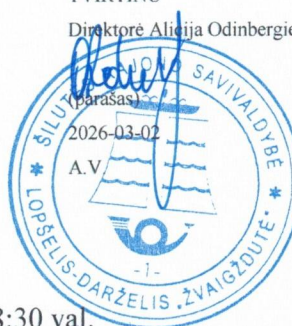
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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 Alicija Odinbergienė



I savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:20-8:30 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
***Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Iš viso:			8,47	9,47	64,37	361,93

Maitinimas 11:50-12:05 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) (be kiaušinio; duona be glitimo)	I.61	75	17,82	8,33	7,3	176,26
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	80	1,65	3,19	5,19	52,88
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Iš viso:			26,39	16,6	54,49	465,37

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananas; miltai išskyrus kvietiniai) (tausojantis)	IV.13	120	16,82	7,16	38,73	278,9
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
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:			22,8	7,88	60,74	389,57

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

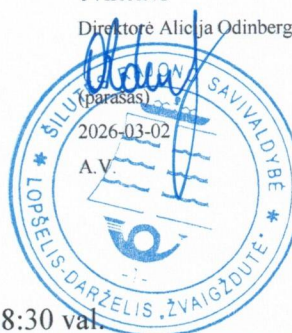
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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

Dirktorė Alicija Odinbergienė



1 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	III.21	200	5,64	2,42	31,62	173,05
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:			8,15	9,49	49,11	313,42

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	4,38	3,23	16,29	103,68
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:			35,32	19,17	55,5	518,21

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (vietoje kiaušinio bananas; vietoje manų - kukurūzų kruopos) (tausojantis)	IV.16	150	20,64	13,56	29,25	295,67
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	30	2,7	0,6	0,6	18,6
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	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:			24,36	14,44	50,88	393,1

\* 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

Dirėktorė Aliėja Odinbergienė



I savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	III.22	200	9,7	4,94	38,39	236,7
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,64	12,14	57,29	384,22

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Kalakutienos guliašas (miltai išskyrus kvietiniai) (tausojantis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
Virti makaronai (viso grūdo) (išskyrus iš kviečių) (augalinis) (tausojantis)	1.70	50	2,98	2,09	12,1	87,57

Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	100	1,24	5,99	5,28	81,58
**Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			28,82	23,47	47,19	542,47

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausoįantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,43	10,45	65,9	385,84

\*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 Alica Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



2 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Traputis (išskyrus iš kviečių)	XII.11	20	1,68	0,48	16,4	73,8
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,15	6,02	76,22	378,54

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bėmielė (išskyrus iš kviečių)	XI.15	10	0,73	0,21	4,4	23,9
Kiaulienos guliašas (miltai išskyrus kvietiniai) (tausojantis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Troškinti morkų kubeliai su sviestu 82% (tausojantis)	VI.8	100	1,16	9,26	5,82	110,26
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,66	27,66	42,06	547,94

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (vietoje kiaušinio bananas; vietoje manų - kukurūzų kruopos) (tausojantis)	IV.16	150	20,64	13,56	29,25	295,67
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			21,8	13,89	53,02	385,5

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

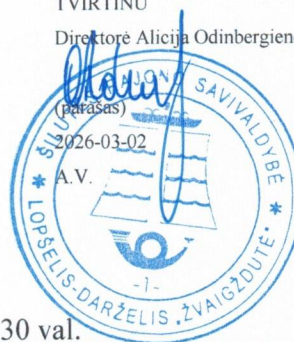
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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



2 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausoįantis)	III. 3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			10,59	11,6	63,05	385,73

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausoįantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bemiėlė (išskyrus iš kviečių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85

Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.43	80/120	26,73	12,12	27,4	341,53
Šviežias agurkas	VII.4	60	0,48	0,12	1,38	6,6
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
**Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
Iš viso:			31,84	15,77	61,07	549,8

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (miltai išskyrus kvietiniai; vietoje kiaušinio bananas)	V.26	90	7,36	15,33	40,41	331,08
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,66	15,33	47,74	354,91

\* 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

Dirėtorė Alieja Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



2 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:20-8:30 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 (išskyrus iš braškių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) 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 11:50-12:05 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.5	150	2,85	3,19	21,63	121,95
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemielė (išskyrus iš kviečių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7

Maltas keptas (konvekcinėje) žuvies maltinis (lydeka) (be kiaušinio) (tausojantis)	I.61	75	17,2	9,22	7,3	184,1
Bulvių košė be pieno produktu (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su svogūnais (su virtais burokėliais)	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:			26,21	18,72	63,84	526,3

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananai; miltai išskyrus kvietiniai) (tausojantis)	IV.13	120	16,82	7,16	38,73	278,9
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			18,2	7,58	66,61	385,23

\* 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

Directore Alicija Odinbergienė



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:20-8:30 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
Sūrio lazdelė	XII.2	40	10,68	8,32	0,14	118
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatožolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,88	11,37	32,67	300,27

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (šnicelis) (be kiaušinio) (tausojantis)	I.69	75	16,54	8,86	9,03	175,82
Virti makaronai (išskyrus iš kviečių) (pilno grūdo) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	60	3,95	2,49	15,14	110,02
Cukinių, obuolių, agurkų salotos	VII.24	80	0,64	3,94	5,64	55,74

Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,25	18,73	53,13	474,91

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Iš viso:			10,19	10,09	69,8	390,13

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

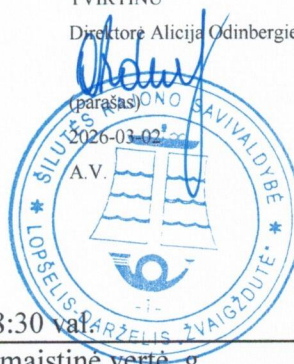
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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 Alicija Odinbergienė



2 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausoįantis)	III.21	200	5,64	2,42	31,62	173,05
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:			9,13	9,85	63,89	372,42

Maitinimas 11:50-12:05 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 kalakutienu (be kiaušinio) (tausoįantis)	I.52	100	18,83	6,69	3,47	148,34
Virtos bulvės (tausoįantis) (augalinis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	80	0,68	6,4	3,65	73,58
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0,53	2,99	2,34	39,11
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			27,36	21,4	62	536,45

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (išskyrus iš kviečių) sriuba (tausojantis)	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus iš kviečių) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			12,04	14,61	55,84	391,61

\*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

Direktore Alicija Odinbergienė

(Parašas)

2026-03-02

A.V.



3 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus iš kviečių) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,84	15,88	48,8	388,07

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kiaulienos guliašas (miltai išskyrus iš kviečių) (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	60	0,93	3,16	3,02	39,03
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,25	21,86	52,42	534,16

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (vietoje kiaušinio bananas; vietoje manų - kukurūzų miltai) (tausojantis)	IV.17	120	16,74	13,06	21,94	267,72
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,51	13,74	42,38	353,89

\*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

(parašas)

2026-03-02

A.V.



3 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Varškės sūrelis	XII.19	100	15	8	9	170
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,38	10,58	45,61	356,36

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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, bemiėlė (išskyrus iš kviečių)	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas kalakutienos maltinukas (be kiaušinio) (tausojantis)	I.63	75	19,12	8,77	9,89	191,43
Virti makaronai (viso grūdo) (išskyrus iš kviečių) (augalinis) (tausojantis)	I.70	50	2,98	2,09	12,1	87,57

Burokėlių salotos su svogūnais (su virtais burokėliais)	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,55	20,4	61,87	550,86

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	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	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,94	8,39	44,99	328,15

\*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 Alicia Odinbergienė



3 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	III.11	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 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (be kiaušinio; miltai išskyrus iš kviečių) (tausojantis)	II.25	150/6	1,7	5	9,82	87,88
Duona, viso grūdo, bemiėlė (išskyrus iš kviečių)	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65

Mažylių balandėliai su kiauliena (be kiaušinio) (tausojantis)	I.54	100	19,37	11,37	3,47	193,14
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,14	23,56	51,74	528,06

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai (išskyrus iš kviečių) su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,63	16,48	40,04	379,13

\*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 Alicia Odinbergienė



3 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:20-8:30 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
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,75	9,46	53,48	325,66

Maitinimas 11:50-12:05 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 ir jogurt. grietinės padažu	I.28	150 (112,5/ 37,5) /20	17,07	20,09	27,71	355,35
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
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
**Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	100	1,1	0,1	6,4	28
Iš viso:			23,4	23,78	65,14	549,63

## Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija (be kiaušinio; miltai išskyrus iš kviečių)	V.20	120/17	7,4	10,38	41,52	285,85
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas (išskyrus iš braškių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,36	11,11	66,09	387,68

\*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  
Penktadienis

Maitinimas 8:20-8:30 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
Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus iš kviečių) su sviestu 82% ir varškės sūriu	XI.3	35/8/25	6,93	10,14	19,93	193,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,13	13,19	52,46	375,89

Maitinimas 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (su morkomis ir svogūnais) (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemiėlė (išskyrus iš kviečių)	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (be kiaušinio) (sterkas)	I.61	75	17,82	8,33	7,3	176,26

Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su svogūnais (su virtais burokėliais)	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,47	18,01	54,63	487,15

Maitinimas 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
Karštas sumuštinis su pilno grūdo duona be glitimo, pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais	XI.42	50	5,94	4,73	10,49	111,24
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			12,62	12,53	53,41	367,96

\*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