

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 BE CITRUSINIŲ
VAISIŲ, RAUDONŲ UOGŲ, VYNUOGIŲ,
POMIDORŲ IR JO PRODUKTŲ, AVOKADO,
SOJOS, VIŠTIENOS, JAUTIENOS, RŪKYTŲ
PRODUKTŲ, ŽUVIES IR JŪROS GĖRYBIŲ,
SALDUMYNŲ, DIRBTINIŲ SALDIKLIŲ,
ŠOKOLADO, KAKAVOS, KAVOS,
KVIETINIŲ PRODUKTŲ, BALTŲ MILTŲ,
ACTO, PIENO BALTUMO, KIAUŠINIO
BALTUMO, ŽIRNIŲ, PUPELIŲ, BALTŲ
RYŽIŲ, BUROKĖLIŲ, RIEŠUTŲ, MEDAUS

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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



I savaitė
 Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Avižinių dribsnių košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,33	11,84	63,45	387,07

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausojantis)	II.37	150	2,29	3,13	17,25	102,8
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	15	0,99	0,19	7,23	33,45

Ryžių – kiaulienos plovės (be pomidorų padažo; su augaliniu sviestu) (tausojantis)	I.70	50/150	17,51	15,5	31,58	357,67
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	VII.12	50	0,5	0,1	4,38	15,62
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,69	19,02	61,59	515,04

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir lęšių troškiny (tausojantis) (augalinis)	I.71	180	7,42	3,6	36,72	197,96
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Pienas be laktozės	IX.17	150	0,75	1,5	3	44
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinius)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,15	5,51	57,08	312,36
Iš viso (dienos davinio):			39,17	36,37	182,12	1214,47

*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 – Bubulienė



1 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Miežinių kruopų košė su sviestu (augaliniu) (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.7	200	5,62	4,43	42,06	222,74
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,93	12,88	58,93	372,63

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
¹ 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
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 sėmenų aliejumi	VII.11	60	0,51	3,29	2,74	41,73
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinius)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,79	18,97	65,63	500,91

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (su pienu be laktozės; be kiaušinio; miltai- avižiniai) (tausojantis)	V.28	120	6,49	11,35	36,99	289,24
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,84	11,35	45,71	317,04
Iš viso (dienos davinio):			37,56	43,2	170,27	1190,58

*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



I savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Perlinių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,79	10,03	70,54	388,49

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausojantis)	II.38	150	1,77	3,03	11,44	78,03
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05

Virti kalakutienos kukuliai (be kiaušinio) (tausojantis)	I.18	80	21,37	9,38	1,36	170,65
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	70	1,56	0,07	13,27	58,84
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,84	42,56
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Iš viso:			28,09	15,98	49,25	435,39

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blyneliai su pienu be laktozės (vietoje kiaušinio bananas; su avių miltais)	V.25	120	5,97	9,54	42,07	274,66
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Pienas be laktozės	IX.17	150	0,75	1,5	3	44
**Vaisius (pagal sezoniskumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			7,45	11,21	60,62	375,49
Iš viso (dienos davinio):			43,33	37,22	180,41	1199,37

*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



I 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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (su pienu be laktozės)	III.21	200	3,6	1,23	35,22	170,14
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,35	9,68	59,98	346,66

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	I.39	80	24,04	2,69	0,39	121,94

Virti ryžiai (tausojučiai) (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
Ridikėliai	VII.26	40	0,44	0,04	1,56	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,06	11,97	54,78	443,18

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų (pilno grūdo, išskyrus iš kviečių) sriuba (su pienu be laktozės ir augaliniu sviestu)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su augaliniu sviestu	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,33	14,9	47,88	336,17
Iš viso (dienos davinio):			44,74	36,55	162,64	1126,01

* 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



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	
Grikių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su augaliniu sviestu	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	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:			7,51	10,38	66,11	379,87

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.20	150	1,97	2,94	12,82	80,51
Kalakutienos guliašas (be pomidorų padažo ir grietinės; miltai-avižų) (tausojantis)	I.72	75/45	22,14	9,53	4,47	189,5

¹ Virti makaronai (pilno grūdo, išskyrus iš kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,98	2,09	12,1	87,57
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (be citrinos sulčių)	VII.31	100	0,96	6,02	2,8	67,58
**Sultys natūralios (vaisių (išskyrus citrusinių)-daržovių (išskyrus pomidorų ar burokėlių))	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			28,85	20,63	39,74	465,16

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,24	9,32	57,63	331,92
Iš viso (dienos davinio):			41,6	40,33	163,48	1176,95

*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

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Miežinių kruopų košė su sviestu (augaliniu) (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.7	200	5,62	4,43	42,06	222,74
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	13,97	104,75
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,92	9,96	72,47	393,49

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausojantis)	II.38	150	1,77	3,03	11,44	78,03

¹ Duona, viso grūdo, bemielė (išskyrus kvietinė)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
¹ Kiaulienos guliašas (be pomidorų padažo ir grietinės; miltai-avižų) (tausojantis)	I.73	75/45	21,43	10,88	4,17	227,8
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
⁷ Troškinti morkų kubeliai su sviestu (augaliniu) (tausojantis)	VI.8	60	0,64	6,8	3,39	76,99
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,03	21,29	40,33	486,56

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,47	10,35	68,49	389,27
Iš viso (dienos davinio):			42,42	41,6	181,29	1269,32

*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



2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Avižinių dribsnių košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	13,97	104,75
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,76	8,64	70,06	373,96

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

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 (išskyrus citrusinių)-daržovių (išskyrus pomidorų ar burokėlių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			33,01	15,94	59,88	525,8

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Mieliniai blynai (vietoje kiaušinio bananas; miltai išskyrus kvietiniai; su pienu be laktozės)	V.26	90	5,39	14,26	41,96	320,14
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,69	14,26	49,29	343,97
Iš viso (dienos davinio):			46,46	38,84	179,23	1243,73

* 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



2 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,68	9,32	65,52	358,55

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausojantis)	II.37	150	2,29	3,13	17,25	102,8

¹ Duona, viso grūdo, bemiėlė (išskyrus kvietinė)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Virti kalakutienos kukuliai (be kiaušinio) (tausojantis)	I.18	80	21,37	9,38	1,36	170,65
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Pekino kopūstų ir agurkų salotos (be citrinos sulčių)	VII.31	100	0,96	6,02	2,8	67,58
Ridikėliai	VII.26	40	0,44	0,04	1,56	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,58	19,26	47,55	469,97

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais (be kiaušinių; miltai-avižų; pienas be laktozės) (tausojantis)	IV.24	100	4,15	10,96	34,22	263,83
¹ Vanilinis padažas (su pienu be laktozės; augaliniu sviestu; be kiaušinio; miltai-avižų)	X.15	40	0,66	3,66	8,42	70,35
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinius)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,38	14,84	53,6	378,18
Iš viso (dienos davinio):			39,64	43,42	166,67	1206,7

- * 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
 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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (su pienu be laktozės)	III.21	200	3,6	1,23	35,22	170,14
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	25/5/15	1,76	5,33	12,47	102,75
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,44	6,98	68,24	355,39

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 (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausojantis)	II.39	150	0,99	3,05	7,55	60,73
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05

Keptas kiaulienos maltinukas (šnicelis) (be kiaušinio) (tausojantis)	I.69	75	16,54	8,86	9,03	175,82
¹ Virti makaronai (pilno grūdo, išskyrus iš kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,98	2,09	12,1	87,57
Morkų- obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,64	17,05	49,88	444,08

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 – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	III.19	150	15,55	3,78	60,88	329,89
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ridikėliai	VII.26	40	0,44	0,04	1,56	6,8
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,88	4,12	74,32	385,09
Iš viso (dienos davinio):			46,96	28,15	192,44	1184,56

* 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 pridėtiniu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



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	
¹ Perlinių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausoįantis)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,97	10,11	70,9	390,09

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausoįantis)	II.40	150	2,54	3,24	19,01	110,62
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9

Mažylių balandėliai su kalakutiena (be kiaušinio) (tausojantis)	I.52	100	18,83	6,69	3,47	148,34
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su sėmenų 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, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,48	15,15	66,83	492,4

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 makaronų (pilno grūdo, išskyrus iš kviečių) sriuba (su pienu be laktozės ir augaliniu sviestu)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,2	14,8	50,9	343,37

Iš viso (dienos davinio):	39,65	40,06	188,63	1225,86
---------------------------	-------	-------	--------	---------

*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



3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Avižinių dribsnių košė (su pienu be laktozės) (tausoįantis)	III.3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,32	11,38	58,62	355,9

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausoįantis)	II.37	150	2,29	3,13	17,25	102,8
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6

¹ Kiaulienos guliašas (be pomidorų padažo ir grietinės; miltai-avižų) (tausojantis)	I.73	75/45	21,43	10,88	4,17	227,8
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Kopūstų salotos su agurkais (su porais)	VII.32	80	1,21	4,19	3,64	50,82
Marinuoti agurkai	VII.3	30	0,09	0,06	0,7	3,32
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,1	18,75	55	512,78

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su pienu be laktozės (vietoje kiaušinio bananas; su avižų miltais)	V.25	120	5,97	9,54	42,07	274,66
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,22	9,54	48,01	293,83
Iš viso (dienos davinio):			41,64	39,67	161,63	1162,51

*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



3 savaitē
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Perlinių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausoįantis)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu) ir šviežiū agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	13,97	104,75
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,14	6,92	73,93	368,05

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Enerģinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinių sriuba (augalinis) (tausoįantis)	II.20	150	1,97	2,94	12,82	80,51
¹ Duona, viso grūdo, bemieliė (išskyrus kvietinė)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

Keptas kalakutienos maltinukas (batonas išskyrus iš kviečių; be kiaušinio) (tausojantis)	I.51	75	15,8	8,74	4	194,2
¹ Virti makaronai (pilno grūdo, išskyrus iš kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,98	2,09	12,1	87,57
Cukinių, obuolių, agurkų salotos (be citrinos sulčių)	VII.33	80	0,62	3,92	5,6	55,46
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,83	18,11	43,32	465,54

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{6, 7, 9, 10} Virtos dešrelės (išskyrus iš jautienos ar vištienos) (tausojantis)	I.46	75	16,99	0,64	0,21	74,88
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Paprika (saldžioji)	VII.34	40	0,56	0,16	3,6	14
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110

Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,62	9,89	49	353,17
Iš viso (dienos davinio):			51,59	34,92	166,25	1186,76

*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



3 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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (su pienu be laktozės)	III.21	200	3,6	1,23	35,22	170,14
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,77	9,96	66,35	377,83

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Špinatų sriuba su bulvėmis (be kiaušinio; miltai-avižų) (tausojantis) (augalinis)	II.25	150	1,56	3,2	9,63	70,3
¹ Duona, viso grūdo, bemielė (išskyrus kvietinė)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

³ 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 (be citrinos sulčių)	VII.31	50	0,48	3,01	1,4	33,79
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	VII.12	50	0,5	0,1	4,38	15,62
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,04	21,5	47,9	484,67

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 7} Virti makaronai (viso grūdo, išskyrus iš kviečių) su troškintos mėsos (kiaulienos) padažu (tausojantis)	V.23	125/75	14,72	11,93	37,04	317,33
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:			15,27	12,06	39,98	331,98
Iš viso (dienos davinio):			49,08	43,52	154,23	1194,48

*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



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	
Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	III.19	150	15,55	3,78	60,88	329,89
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,44	4,08	72,76	378,29

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 (be pomidorų padažo) (augalinis) (tausojantis)	II.38	150	1,77	3,03	11,44	78,03
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
⁷ Bulvių plokštainis su kalakutienos šlaunelių mėsa (su pienu be laktozės)	I.28	150 (112,5 /37,5)	13,37	13,95	27,14	283,08
Šviežias agurkas	VII.4	100	0,8	0,2	2,3	11

**Sultys natūralios (vaisių (išskyrus citrusinių)-daržovių (išskyrus pomidorų ar burokėlių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			18,06	17,49	58,07	456,71

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Blynėliai su cukinija (be kiaušinio; pienas be laktozės; miltai-avižų)	V.20	150/20	7,67	12,44	53,55	354,44
Uogų padažas (išskyrus iš raudonų uogų ar vynuogių)	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,92	12,44	59,49	373,61
Iš viso (dienos davinio):			42,42	34,01	190,32	1208,61

*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



3 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	
Grikių kruopų košė (su pienu be laktozės) (tausojantis)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
¹ Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,33	10,3	65,75	378,27

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
¹ Duona, viso grūdo, bemielė (išskyrus kvietinė)	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Virti kalakutienos kukuliai (be kiaušinio) (tausojantis)	I.18	80	21,37	9,38	1,36	170,65

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkų- obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Ridikėliai	VII.26	40	0,44	0,04	1,56	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,41	16,1	48,77	451,69

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba su pienu be laktozės ir augaliniu sviestu	II.36	200	1,68	6,11	18,15	131,44
¹ Šviesi duona (viso grūdo, išskyrus kvietinė) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus citrusinis)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,4	14,71	53,56	350,13
Iš viso (dienos davinio):			42,14	41,11	168,08	1180,09

*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

ALERGENŲ SĄRAŠAS

1. **Glitimo turintus javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos
 - a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės (1);
 - b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus (1);
 - c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
 - d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai.
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai.
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai.
4. **Žuvis** ir jų produktai, išskyrus:
 - a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
 - b) žuvies želatiną ar žuvų klįjus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui.
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai.
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai, išskyrus:
 - a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus (1);
 - b) natūralių tokofenolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolio sukcinatą;
 - c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
 - d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių.
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
 - a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai;
 - b) laktitolį.
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis L.*) lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anakardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia termifolia*) ir jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai.
9. **Salierai** ir jų produktai.
10. **Garstyčios** ir jų produktai.
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai.
12. **Sieros dioksidas** ir jų produktai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10mg/l, visame SO 2
13. **Lubinai** ir jų produktai.
14. **Moliuskai** ir jų produktai.

(1) Ir iš jų gauti produktai, jei dėl apdorojimo proceso nepadideja tarnybos įvertintas atitinkamo produkto, iš