

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos
aprašo 8 priedas

Šilutės lopšelio – darželio „Žvaigždutė“, V. Kudirkos g. 20, Šilutė LT - 99121
(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios
socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas,
adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE MĖSOS PRODUKTŲ

4-7 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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



1 savaitė
 Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

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

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
⁶ Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	I.64	200	12,66	12,66	35,55	255,72
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,89	19,31	66,68	451,25

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 žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	I.22	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Marinuoti	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
⁷ Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			12,93	7,86	53,39	366,8
Iš viso (dienos davinio):			41,4	37,01	180,35	1201,95

*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



1 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	
^{1,7} Manų košė su cinamonu (tausojantis)	III.6	200	6,2	5,53	29,87	192,53
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,26	12,42	49,46	335,7

Maitinimas 11:46-12:30 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
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
^{1,3,4} Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)	I.11	75	14,73	7,5	5,52	142,75
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)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,98	17,61	62,12	467,84

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausoįantis)	V.14	120	7,88	16,49	39,93	343,02
⁷ Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,93	16,89	46,27	374,59
Iš viso (dienos davinio):			39,17	46,92	157,85	1178,13

*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

Direktoriė Alica Odinbergienė

(parašas)

2026-05-25



I 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	
^{1,7} Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
⁷ Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,78	13,63	56,27	388,53

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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
⁷ Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
^{1,3,4} Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	75	18,47	9,24	7,93	186,86
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	70	1,56	0,07	13,27	58,84
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	60	1,24	2,65	3,89	42
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Iš viso:			25,98	17,04	55,88	469,19

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,19	11,25	23,73	271,8
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
⁷ Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			28,22	11,97	47,13	387,13
Iš viso (dienos davinio):			67,98	42,64	159,28	1244,85

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

**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktorė Alicia Odinbergiene

(parašas)

2026-05-25



1 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.21	200	5,68	2,43	32,42	176,54
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,49	9,5	57,24	340,74

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	5,49	3,28	20,96	122,61
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
^{1, 3, 4} Žuvies maltinis (tausojantis)	I.27	75	13,08	7,77	13,23	174,33
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:			23,26	16,99	72,77	514,44

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,53	16,03	23,6	285,5
⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			25,15	17,11	46,23	388,33
Iš viso (dienos davinio):			56,9	43,6	176,24	1243,51

* 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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odnbergienė


(parašas)

2026-05-25

1 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	
^{1, 3, 7} Omletas (tausojantis)	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,66	20,36	38,13	380,39

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausoiantis)	I.66	100	8,63	2,59	30,5	180
¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	100	1,24	5,99	5,28	81,58
**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			14,88	14,17	75,82	504,85

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Ryžių kruopų košė (tausojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
^{1, 7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,74	13,9	55,14	387,08
Iš viso (dienos davinio):			40,28	48,43	169,09	1272,32

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

**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktore Aliona Odbergiene

(parašas)

2026-05-25



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	
^{1,7} Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	III.7	200	7,39	5,12	39,27	222,24
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,73	9,78	69,72	385,29

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
¹ Duona, viso grūdo, bemielių	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
^{1,3,4} Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	100	24,9	13,7	11,8	266,88
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
⁷ Troškinti morkų kubeliai su sviestu	VI.8	60	0,69	5,76	3,44	67,75
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			30,62	24,89	51,99	546,99

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,53	16,03	23,6	285,5
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,91	16,45	51,48	391,83
Iš viso (dienos davinio):			64,26	51,12	173,19	1324,11

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

**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su 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 Odbergienė

(parašas)

2026-05-25



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

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
¹ Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
⁶ Veganiškas plovas (augalinis) (tausojantis)	I.64	200	12,66	12,66	35,55	255,72
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Marinuoti	VII.3	50	0,15	0,1	1,75	5,5
**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			17,87	16,76	71,32	458,64

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Mieliniai blynai	V.2	90	8,03	16,01	38,89	334,37
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,33	16,01	46,22	358,2
Iš viso (dienos davinio):			36,49	42,73	183,77	1196,32

* 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 Odbergienė

(parašas)

2026-05-25



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	
⁷ Ryžių kruopų košė (tausojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
^{1, 7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,5	9,22	62,78	351,79

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	2,41	3,13	18,34	107,55
⁷ Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
¹ Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
^{1, 3, 4} Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis)	I.57	75	17,85	10,13	7,93	194,7
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,42	19,57	61,18	522,5

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,19	11,25	23,73	271,8
^{1, 3, 7} Vanilinis padažas	X.11	40	2,2	2,89	8,33	68,52
**Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,96	14,36	43,02	384,32
Iš viso (dienos davinio):			58,88	43,15	166,98	1258,61

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

**Vaisius 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 Odintbergienė

(parašas)

2026-05-25



2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
⁷ Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,62	7,63	53,15	323,77

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
⁹ Orkaitėje keptas grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	I.65	130	4,98	4,87	29,07	179,15
¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogiu	VII.30	100	0,9	3,18	3,2	40,84
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,52	13,57	73,21	454,69

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,3,7} Omletas (tausojantis)	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
^{1,7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,44	20,41	39,76	387,34
Iš viso (dienos davinio):			38,58	41,61	166,12	1165,8

* 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

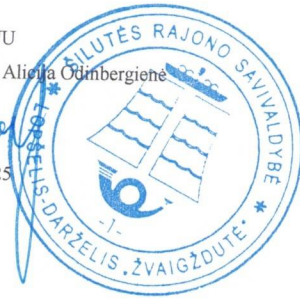
Parengė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė Alija Odinbergienė

(parašas)

2026-05-25



2 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	
^{1,7} Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
^{1,7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,73	9,87	60,87	385,15

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.12	150	2,67	3,24	20,1	115,37
⁷ Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
^{1,3,4} Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (tausojantis)	I.11	75	14,73	7,5	5,52	142,75
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)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01

Iš viso:	22,68	17,47	70,9	509,22
----------	-------	-------	------	--------

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 7} Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
^{1, 7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,13	18,13	41,72	376,13
Iš viso (dienos davinio):			46,54	45,47	173,49	1270,5

*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

Direktorė Alicija Odinbergienė

(parasas)

2026-05-25



3 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	
^{1,7} Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	III.3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
^{1,7x} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,29	12,02	50,62	349,28

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (paprika, morkos, cukinija) (augalinis) (tausojantis)	I.66	100	8,63	2,59	30,5	180
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (su porais)	VII.23	80	1,22	4,19	3,99	52,02
Marinuoti	VII.3	30	0,09	0,06	0,7	3,32
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33

Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,76	12,18	78,95	469

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	150	22,71	18,59	26,02	358,06
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,76	18,99	32,76	389,23
Iš viso (dienos davinio):			50,81	43,19	162,33	1207,51

*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

TVIRTINU

Direktorė Alėja Odinbergienė

(parašas)

2026-05-25



3 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	
^{1,7} Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
⁷ Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,8	7,16	57,23	327,86

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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
⁷ Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
¹ Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
⁹ Orkaitėje keptas grikių ir daržovių (bulvės, morkos, porai, salierai) maltinukas (augalinis) (tausojantis)	I.65	130	4,98	4,87	29,07	179,15
¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	100	1,56	4,01	5,32	62,38
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,06	16,18	80,79	520,5

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 6, 8, 9, 11} Virtos veganiškos dešrelės (tausojantis)	I.67	75/20	5,38	8,13	7,37	125,76
^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,91	15,92	54,26	384,53
Iš viso (dienos davinio):			37,77	39,26	192,28	1232,89

*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

3 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	
⁷ Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
^{1,7} 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/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,02	9,83	65,6	379,58

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,3,7,8} Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	II.23	150/6	2,44	5,7	9,86	97,3
¹ Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
^{1,3,4} Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis (tausojantis)	I.11	75	14,73	7,5	5,52	142,75
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,98	20,16	51,73	471,19

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Virti makaronai su grietinės padažu (tausojantis)	V.27	125/75	5,63	13,28	37,5	294,78
Marinuoti	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:			6,18	13,41	40,44	309,43
Iš viso (dienos davinio):			39,18	43,4	157,77	1160,2

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

**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktore Alieja Odinbergiene

(parašas)

2026-05-25



3 savaitē
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
³ Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.2	60	7,2	5,64	0,48	81,6
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
^{1,7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
**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:			11,47	13,31	40,93	314,57

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	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
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
^{1,3} Bulvių ir morkų plokštainis (tausojantis)	I.68	180	7,3	6,84	38,37	242,44
⁷ Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Šviežias agurkas	VII.4	100	0,8	0,2	2,3	11
**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			14,6	10,91	75,83	456,47

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Blynėliai su cukinija	V.19	150/20	10,16	14,36	51,2	370,52
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,41	14,36	57,14	389,69
Iš viso (dienos davinio):			36,48	38,58	173,9	1160,73

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

**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktorė Alicija Štindbergienė

(parašas)

2026-05-25



3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

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

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Lėšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
⁷ Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
¹ Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
^{1,3,4} Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	75	18,47	9,24	7,93	186,86
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27	18,3	48,62	458,97

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

⁷ Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
^{1, 78} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmyną arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,21	15,42	52,58	379,89
Iš viso (dienos davinio):			52,37	48,05	151,78	1223,25

*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 atmainos) ir
 - 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 klijus, 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 (*Anacardium 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 kurio jie gauti, alergiskumo lygis.