

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

1-3 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

TVIRTINU

Direktoriė Aničija Odinbergienė

(parašas)

2026-05-25



1 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 5,76 | 1,83 | 24,21 | 135,74 |
| ^{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 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,37 | 7,43 | 50,85 | 294,61 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100/8 | 2,27 | 4,37 | 12,5 | 93,37 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 20 | 1,32 | 0,26 | 9,64 | 44,6 |
| ⁷ Ryžių – kiaulienios plovos (tausojantis) | I.1 | 40/110 | 13,31 | 11,19 | 24,68 | 268,45 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Pomidorai | VII.6 | 40 | 0,4 | 0,08 | 1,64 | 6,8 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 17,62 | 15,98 | 49,38 | 417,62 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

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

| | | | | | | |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|---------|
| Bulvių, morkų ir žirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) | I.22 | 140 | 6,12 | 2,87 | 22,72 | 161,71 |
| Marinuoti | VII.3 | 30 | 0,09 | 0,06 | 0,7 | 3,32 |
| ⁷ Kefyras 2,5% | IX.7 | 150 | 4,2 | 3,75 | 6,15 | 88,5 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Iš viso: | | | 11,13 | 6,96 | 43,27 | 308,53 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 37,12 | 30,37 | 143,5 | 1020,76 |

*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 Pačiūtė – Bubulienė

TVIRTINU
 Direktore Alicija Odinbergiene
 (parašas)
 2026-05-25



1 savaitė
 Antradienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 4,79 | 4,19 | 21,7 | 141,7 |
| ^{1,6,7,9,10} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir virta dešra | XI.32 | 25/5/20 | 3,75 | 9,66 | 12,26 | 148,59 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,54 | 13,85 | 33,96 | 290,29 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 0,76 | 2,13 | 5,71 | 45,64 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| ^{1,3} Virti jautienos kukuliukai (tausojantis) | I.2 | 70 | 11,7 | 5,79 | 7,69 | 169,16 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | VI.1 | 50 | 1,09 | 0,05 | 9,43 | 41,81 |
| Morkų salotos su česnakais | VII.21 | 40 | 0,45 | 1,95 | 3,86 | 30,68 |
| Raugintų kopūstų salotos su sėmenų aliejumi | VII.11 | 50 | 0,43 | 2,74 | 2,25 | 34,78 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 16,98 | 13,27 | 54,36 | 432,97 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

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

| | | | | | | |
|---|-------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 1, 3, 7 Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | V.14 | 100 | 6,33 | 12,71 | 32,5 | 279,94 |
| 7 Natūralus jogurtas (graikiškas) | X.7 | 15 | 1,35 | 0,3 | 0,3 | 9,3 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės) | IX.15 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,93 | 13,01 | 38,74 | 308,41 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 33,45 | 40,13 | 127,06 | 1031,67 |

*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



1 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 4,9 | 1,89 | 28,37 | 143,5 |
| ^{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 |
| ⁷ Sūrio lazdelė | XII.2 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,72 | 10,38 | 42,45 | 299,55 |

Maitinimas 11:40-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė vertė, kcal* |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | II.7 | 100 | 1,25 | 2,02 | 8,15 | 54,35 |
| ⁷ Grietinė | X.3 | 4 | 0,1 | 1,2 | 0,12 | 11,72 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| ^{1,3,4} Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas) | I.57 | 50 | 12,45 | 6,85 | 5,9 | 133,75 |
| 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 | 50 | 1,07 | 2,5 | 3,36 | 37,84 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Vanduo su mėta | IX.8 | 150 | 0,09 | 0,03 | 0,24 | 1,32 |
| Iš viso: | | | 18,51 | 13,11 | 44,3 | 359,62 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{1,3,7} Virti varškėčiai (tausojantis) | IV.1 | 120 | 16,83 | 8,56 | 18,82 | 218,03 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| ⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus) | X.5 | 15 | 0,6 | 0,3 | 0,6 | 9 |
| ⁷ Pienas (pasterizuotas) | IX.11 | 100 | 3 | 0,1 | 4,7 | 31 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 60 | 0,43 | 0,17 | 8,22 | 33 |
| Iš viso: | | | 21,11 | 9,13 | 38,28 | 310,2 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 51,34 | 32,62 | 125,03 | 969,37 |

*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
 Ketvirtadienis

Maitinimas 8:10-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ⁷ Tiršta kukurūzų kruopų košė | III.21 | 150 | 4,47 | 2,06 | 23,79 | 133,17 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| ^{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 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,23 | 9,13 | 47,22 | 292,71 |

Maitinimas 11:40-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė vertė, kcal* |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | II.4 | 100 | 3,64 | 2,19 | 14,19 | 84,22 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis) | I.47 | 65 | 21,38 | 8,07 | 0,51 | 159,86 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | VI.5 | 50 | 1,28 | 2,34 | 13,82 | 78,34 |
| Morkų-obuolių salotos | VII.9 | 40 | 0,34 | 2 | 2,55 | 29,17 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 28,92 | 15,05 | 46,76 | 423,59 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 120 | 18,14 | 12,45 | 18,53 | 224,44 |
| 7 Jogurtas nesaldintas (natūralus) | X.5 | 30 | 1,2 | 0,6 | 1,2 | 18 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 20,16 | 13,27 | 36,63 | 305,61 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 56,31 | 37,45 | 130,61 | 1021,91 |

* 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



1 savaitė
 Penktadienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 80 | 8,62 | 10,08 | 4,36 | 140,23 |
| ^{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 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,32 | 15,68 | 28,95 | 291,4 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 1,08 | 2,3 | 9,39 | 64,91 |
| ^{1,7} Kalakutienos guliašas (tausojantis) | I.42 | 50/30 | 15,5 | 8,47 | 4,5 | 153,47 |
| ¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis) | VI.15 | 40 | 1,92 | 1,65 | 13,61 | 77,85 |
| Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos | VII.13 | 60 | 0,73 | 3,99 | 3,15 | 52,48 |
| **Sultys natūralios (vaisių-daržovių) | IX.13 | 100 | 0,8 | 0,05 | 7,55 | 40 |
| Iš viso: | | | 20,03 | 16,46 | 38,2 | 388,71 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 150 | 4,1 | 1,71 | 29,06 | 150,19 |
| ^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu | XI.2 | 25/5/13 | 4,75 | 7,71 | 13,77 | 139,67 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės) | IX.15 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,85 | 9,42 | 42,83 | 289,86 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40,2 | 41,56 | 109,98 | 969,97 |

*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 8:10-8:35 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 | 150 | 5,74 | 3,63 | 29,1 | 165,02 |
| ^{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 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,79 | 8,18 | 54,07 | 306,07 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100/4 | 1,14 | 3,24 | 9,44 | 69,44 |
| ¹ Duona, viso grūdo, bemiėlė | XI.15 | 20 | 1,46 | 0,42 | 8,8 | 47,8 |
| ^{1,7} Kiaulienos guliašas (tausojantis) | I.15 | 50/30 | 14,85 | 11,54 | 4,3 | 177,98 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | VI.1 | 50 | 1,09 | 0,05 | 9,43 | 41,81 |
| ⁷ Troškinti morkų kubeliai su sviestu | VI.8 | 60 | 0,69 | 5,76 | 3,44 | 67,75 |
| Pomidorai | VII.6 | 40 | 0,4 | 0,08 | 1,64 | 6,8 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 19,63 | 21,09 | 37,05 | 411,58 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 120 | 18,14 | 12,45 | 18,53 | 224,44 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės) | IX.15 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 19,25 | 12,78 | 40,91 | 309,61 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 46,67 | 42,05 | 132,03 | 1027,26 |

*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
Antradienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 5,75 | 3,48 | 22,61 | 144,72 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| ^{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 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,46 | 9,02 | 52,45 | 311,76 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 1,11 | 2,15 | 8,08 | 53,56 |
| ¹ Duona, viso grūdo, bemiėlė | XI.15 | 20 | 1,46 | 0,42 | 8,8 | 47,8 |
| Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis) | I.43 | 60/90 | 20,49 | 9,28 | 24,91 | 277,3 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Marinuoti | VII.3 | 40 | 0,12 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| **Sultys natūralios (vaisių-daržovių) | IX.13 | 100 | 0,8 | 0,05 | 7,55 | 40 |
| Iš viso: | | | 24,3 | 12,06 | 51,18 | 427,46 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 75 | 6,76 | 13,42 | 32,37 | 279,79 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,01 | 13,42 | 38,31 | 298,96 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 39,77 | 34,5 | 141,94 | 1038,18 |

* 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
Trečiadienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 4,1 | 1,71 | 29,06 | 150,19 |
| 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 | 25/5/15 | 1,48 | 4,33 | 14,01 | 97,05 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 5,88 | 6,04 | 50,4 | 271,07 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 1,75 | 2,11 | 13,49 | 77,06 |
| ⁷ Grietinė | X.3 | 4 | 0,1 | 1,2 | 0,12 | 11,72 |
| 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 | 50 | 12,04 | 7,44 | 5,9 | 138,98 |
| Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis) | VI.17 | 50 | 1,09 | 0,05 | 9,43 | 41,81 |
| Burokėlių salotos su svogūnais | VII.8 | 50 | 0,78 | 2 | 2,66 | 31,19 |
| Konservuoti žirneliai | VII.15 | 30 | 1,17 | 0,12 | 5,67 | 25,05 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 19,12 | 13,55 | 50,47 | 397,51 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 120 | 16,83 | 8,56 | 18,82 | 218,03 |
| ^{1, 3, 7} Vanilinis padažas | X.11 | 30 | 1,66 | 2,17 | 6,25 | 51,47 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 19,06 | 10,95 | 36,03 | 313,5 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44,06 | 30,54 | 136,9 | 982,08 |

* 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 8:10-8:35 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 | 150 | 4,76 | 2,45 | 24,49 | 138,95 |
| ⁷ Sūrio lazdelė | XII.2 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,82 | 6,89 | 38,26 | 252,95 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 0,73 | 2,04 | 5,69 | 43,08 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| ^{1,3} Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis) | I.14 | 50 | 12,36 | 6,63 | 4,87 | 160,75 |
| ¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis) | VI.15 | 40 | 1,92 | 1,65 | 13,61 | 77,85 |
| Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių | VII.30 | 50 | 0,45 | 1,59 | 1,6 | 20,42 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 17,44 | 12,3 | 40,23 | 369 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 80 | 8,62 | 10,08 | 4,36 | 140,23 |
| ^{1,7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) | XI.19 | 25/5 | 1,69 | 4,46 | 12,09 | 92,95 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| Konservuoti žirneliai | VII.15 | 20 | 0,78 | 0,08 | 3,78 | 16,7 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 12,35 | 15,02 | 35,85 | 313,28 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40,61 | 34,21 | 114,34 | 935,23 |

* 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



2 savaitė
 Penktadienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 5,76 | 1,83 | 24,21 | 135,74 |
| ^{1,7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) | XI.19 | 25/5 | 1,69 | 4,46 | 12,09 | 92,95 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 8,47 | 6,63 | 51,23 | 288,79 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 1,72 | 2,15 | 12,92 | 74,79 |
| ⁷ Grietinė | X.3 | 4 | 0,1 | 1,2 | 0,12 | 11,72 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 30 | 1,98 | 0,39 | 14,46 | 66,9 |
| ³ Mažylių balandėliai su kalakutiena (tausojantis) | I.45 | 80 | 17,11 | 5,88 | 2,83 | 132,37 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | VI.1 | 60 | 1,33 | 0,06 | 11,38 | 50,44 |
| Raugintų kopūstų salotos su sėmenų aliejumi | VII.11 | 60 | 0,51 | 3,29 | 2,74 | 41,73 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Vanduo su apelsinu | IX.6 | 150 | 0,04 | 0,01 | 0,55 | 2,15 |

| | | | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|
| Iš viso: | 23,83 | 13,34 | 59,62 | 439,5 |
|----------|-------|-------|-------|-------|

Maitinimas 15:10-15:40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išveiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{1,7} Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | II.16 | 150 | 4,59 | 4,66 | 16,03 | 122,88 |
| ^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu | XI.2 | 25/5/13 | 4,75 | 7,71 | 13,77 | 139,67 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 4,4 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės) | IX.15 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,66 | 12,45 | 30,72 | 266,95 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,96 | 32,42 | 141,57 | 995,24 |

*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 8:10-8:35 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 | 150 | 5,75 | 3,48 | 22,61 | 144,72 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| ^{1,7} 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 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,75 | 11,19 | 42,32 | 303,56 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100/4 | 1,14 | 3,24 | 9,44 | 69,44 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 20 | 1,32 | 0,26 | 9,64 | 44,6 |
| ^{1,7} Kiaulienos guliašas (tausojantis) | I.15 | 50/30 | 14,85 | 11,54 | 4,3 | 177,98 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | VI.1 | 50 | 1,09 | 0,05 | 9,43 | 41,81 |
| 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 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 20,14 | 19,51 | 45,72 | 422,17 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{1, 3, 7} Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) | IV.4 | 120 | 18,49 | 14,33 | 18,17 | 270,62 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| ⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus) | X.5 | 15 | 0,6 | 0,3 | 0,6 | 9 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 19,34 | 14,63 | 24,71 | 298,79 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 50,23 | 45,33 | 112,75 | 1024,52 |

*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 Činbergienė

(parašas)

2026-05-25



3 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 150 | 4,9 | 1,89 | 28,37 | 143,5 |
| ⁷ Sūrio lazdelė | XII.2 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 120 | 0,86 | 0,33 | 16,44 | 66 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės) | IX.15 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,1 | 6,38 | 44,88 | 268,5 |

Maitinimas 11:40-12:10 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 | 100 | 2,85 | 2,19 | 12,64 | 74,12 |
| ⁷ Grietinė | X.3 | 4 | 0,1 | 1,2 | 0,12 | 11,72 |
| ¹ Duona, viso grūdo, bėmielė | XI.15 | 20 | 1,46 | 0,42 | 8,8 | 47,8 |
| ^{1,3} Keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis) | I.44 | 60 | 15,79 | 7,44 | 6,65 | 148,17 |
| ¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis) | VI.15 | 40 | 1,92 | 1,65 | 13,61 | 77,85 |
| Burokėlių salotos su svogūnais | VII.8 | 50 | 0,78 | 2 | 2,66 | 31,19 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 22,9 | 14,9 | 44,48 | 390,85 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiška | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{3, 6, 7, 9, 10} Virtos dešrelės (tausojantis) | I.46 | 50/15 | 14,04 | 0,59 | 3,73 | 75,78 |
| ^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) | XI.19 | 25/5 | 1,69 | 4,46 | 12,09 | 92,95 |
| Pomidorai | VII.6 | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,23 | 5,1 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 150 | 1,08 | 0,42 | 20,55 | 82,5 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 17,35 | 5,59 | 38,29 | 259,63 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 51,35 | 26,87 | 127,65 | 918,98 |

*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 8:10-8:35 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 | 150 | 4,47 | 2,06 | 24,79 | 136,36 |
| ^{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 | 100 | 0,72 | 0,28 | 13,7 | 55 |
| Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės) | IX.15 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,08 | 7,66 | 51,43 | 295,23 |

Maitinimas 11:40-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė vertė, kcal* |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{1,3,7} Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis) | II.23 | 100/4 | 1,63 | 3,8 | 6,58 | 64,87 |
| ¹ Duona, viso grūdo, bėmielė | XI.15 | 20 | 1,46 | 0,42 | 8,8 | 47,8 |
| ³ Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis) | I.7 | 80 | 16,07 | 9,53 | 4,17 | 166,72 |
| Virti griekiai (tausojantis) (augalinis) | VI.7 | 50 | 3,03 | 2,75 | 16,7 | 101,8 |
| Pekino kopūstų ir agurkų salotos | VII.19 | 40 | 0,41 | 2,02 | 1,33 | 23,9 |
| Konservuoti žirneliai | VII.15 | 30 | 1,17 | 0,12 | 5,67 | 25,05 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 23,77 | 18,64 | 43,25 | 430,14 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{1,7} Virti makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir grietinės padažu (tausojantis) | V.4 | 105/45 | 9,82 | 11,67 | 27,8 | 260,83 |
| Marinuoti | VII.3 | 30 | 0,09 | 0,06 | 0,7 | 3,32 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų) | VII.28 | 40 | 0,31 | 0,03 | 1,44 | 7,3 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 10,22 | 11,76 | 29,94 | 271,45 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 41,07 | 38,06 | 124,62 | 996,82 |

*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 Pačiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė Alėja Odinbergienė

(parašas)

2026-05-25



3 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:10-8:35 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 | 80 | 8,62 | 10,08 | 4,36 | 140,23 |
| Pomidorai | VII.6 | 40 | 0,4 | 0,08 | 1,64 | 6,8 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 3,3 |
| ^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) | XI.19 | 25/5 | 1,69 | 4,46 | 12,09 | 92,95 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,52 | 14,9 | 29,74 | 287,28 |

Maitinimas 11:40-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė vertė, kcal* |
|--|---------|---------------------------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) | II.7 | 100 | 1,25 | 2,02 | 8,15 | 54,35 |
| ¹ Ruginė duona (viso grūdo) | XI.8 | 20 | 1,32 | 0,26 | 9,64 | 44,6 |
| ⁷ Bulvių plokštainis su šlaunelių mėsa | I.28 | ¹⁰⁰ (75/25) | 11,44 | 13,43 | 18,57 | 238,05 |
| ⁷ Natūralus jogurtas (graikiškas) | X.7 | 15 | 1,35 | 0,3 | 0,3 | 9,3 |
| Šviežias agurkas | VII.4 | 80 | 0,64 | 0,16 | 1,84 | 8,8 |
| **Sultys natūralios (vaisių-daržovių) | IX.13 | 100 | 0,8 | 0,05 | 7,55 | 40 |
| Iš viso: | | | 16,8 | 16,22 | 46,05 | 395,1 |

Maitinimas 15:10-15:40 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ^{1, 3, 7} Blynėliai su cukinija | V.19 | 100/15 | 7,31 | 8,13 | 32,6 | 227,9 |
| Uogų padažas | X.1 | 25 | 0,25 | 0 | 5,94 | 19,17 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 7,56 | 8,13 | 38,54 | 247,07 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 35,88 | 39,25 | 114,33 | 929,45 |

*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 sveikatos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė Alica Gūnbergienė

(parašas)

2026-05-25



3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:10-8:35 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ⁷ Grikių kruopų košė (tausojantis) | III.5 | 150 | 4,76 | 2,45 | 24,49 | 138,95 |
| ^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru | XI.17 | 25/6/20 | 1,89 | 5,32 | 12,94 | 103,87 |
| ⁷ Sūrio lazdelė | XII.2 | 20 | 5,34 | 4,16 | 0,07 | 59 |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | IX.1 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 11,99 | 11,93 | 37,5 | 301,82 |

Maitinimas 11:40-12:10 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė vertė, kcal* |
|--|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| ¹ Lėšių sriuba (augalinis) (tausojantis) | II.21 | 100 | 2,92 | 2,28 | 11,11 | 71,39 |
| ⁷ Grietinė | X.3 | 4 | 0,1 | 1,2 | 0,12 | 11,72 |
| ¹ Duona, viso grūdo, bėmielė | XI.15 | 20 | 1,46 | 0,42 | 8,8 | 47,8 |
| ^{1, 3, 4} Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas) | I.57 | 50 | 12,45 | 6,85 | 5,9 | 133,75 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | VI.1 | 50 | 1,09 | 0,05 | 9,43 | 41,81 |
| Burokėlių salotos su svogūnais | VII.8 | 80 | 1,35 | 4 | 4,5 | 58,41 |
| Vanduo | IX.12 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 19,37 | 14,8 | 39,86 | 364,88 |

Maitinimas 15:10-15:40 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 | 150 | 3,85 | 4,93 | 16,2 | 121,48 |
| ^{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 |
| **Vaisius (pagal sezoniškumą) | XII.1 | 80 | 0,57 | 0,22 | 10,96 | 44 |
| Kmynų arbata (nesaldinta) | IX.3 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Iš viso: | | | 9,17 | 12,86 | 40,93 | 305,15 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40,53 | 39,59 | 118,29 | 971,85 |

*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

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 SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus.
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.