

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

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

\_\_\_\_\_4-7\_\_\_\_\_

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

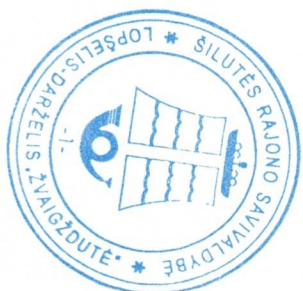
Įstaigos darbo laikas  
7:00 - 17:30

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kviečių kruopų košė	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>9,86</b>	<b>9,56</b>	<b>46,58</b>	<b>328,9</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su dupelėmis ir grietine (tausojančias)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Ryžių – kiaušienos plovas (tausojančias)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
Svežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>23,82</b>	<b>20,8</b>	<b>71,51</b>	<b>579,83</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškiny (tausojančias) (augalinis)	I.22	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		<b>Iš viso:</b>	<b>15,55</b>	<b>9,12</b>	<b>59,15</b>	<b>416</b>
		<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>49,23</b>	<b>39,48</b>	<b>177,24</b>	<b>1324,73</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

I Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTNŪ  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų košė su cinamonu	III.6	200	6,2	5,53	29,87	192,53
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virša dešra	XI.32	35/8/25	4,95	12,55	17,13	197,82
Arbatžolė arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,15	18,08	47	390,35

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojančis)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautienos kukulukai (tausojančis)	1.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
Viršos bulvės (augalinis) (tausojančis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,81	42,56
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VIII.11	60	0,51	4,57	2,74	53,17
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,69	18,24	51,67	481,06

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojančis)	V.14	120	7,88	16,49	39,93	343,02
Natūralus jogurtas (graktiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,37	17,45	73,67	484,59
Iš viso dienos davinio:			41,21	53,77	173,34	1356

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINGU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Zvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riešalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	6,38	2,57	36,61	186,36
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Švieži duona (viso grūdai) su svesiu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
		Iš viso:	8,47	9,46	64,37	361,93

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riešalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (ausuojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Greitinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvis maitinis (ausuojantis) (sterkas)	1.57	75	18,47	9,24	7,93	186,76
Bulvių košė be pieno produktų (ausuojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VIII.7	60	1,24	2,65	3,89	42
Vanduo su medu	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
		Iš viso:	25,51	16,97	53,3	457,39

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riešalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (ausuojantis)	IV.1	150	22,07	9,91	45,11	349,58
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Jogurtas nesusaldomas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
*Vaisius (pagal sezoninį kumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
		Iš viso:	29,11	11,02	87,69	541,91
		Iš viso dienos davinių:	63,09	37,45	205,36	1361,23

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parengė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė sveikatos mitybos skatinimo srityje Neringa Patkintė-Būbulienė

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Keiviradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Zvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų krūopų košė	III.21	200	5,64	2,42	31,62	173,05
Arbatžolė arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,15</b>	<b>9,49</b>	<b>49,11</b>	<b>313,42</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančis)	II.4	150	4,38	3,23	16,29	103,68
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kepta višienos šlaunelė (tausojančis)	I.47	80	26,25	10	0,63	197,03
Virti ryžiai (tausojančis) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Morkų-obuolių salotos	VIII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>35,32</b>	<b>19,17</b>	<b>55,5</b>	<b>518,21</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojančis)	IV.2	150	22,53	16,03	23,6	285,5
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	40	3,6	0,8	0,8	24,8
Logių padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolė arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezonškumą)	XIII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
		<b>Iš viso:</b>	<b>27,15</b>	<b>17,11</b>	<b>45,43</b>	<b>389,13</b>
		<b>Iš viso dienos davinio:</b>	<b>70,62</b>	<b>45,77</b>	<b>150,04</b>	<b>1220,76</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu


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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždute“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)  
(data)




Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omlėtas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Šviežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Nesaldinama arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,94</b>	<b>20,08</b>	<b>24,43</b>	<b>325,39</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojančis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Duona, viso grūdo, be miele	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakuštenos gūlišas (tausojančis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
Virti makaronai (augalinis) (tausojančis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	60	0,73	3,99	3,15	52,48
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
		<b>Iš viso:</b>	<b>30,66</b>	<b>22,2</b>	<b>70,33</b>	<b>636,82</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių knuopų košė	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Cimonoaninė bandelė su visų grūdų dalių kvietiniaiis miltais	XII.21	50	3,7	1,8	26,5	142
Nesaldinama arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
		<b>Iš viso:</b>	<b>11,34</b>	<b>5,41</b>	<b>86,43</b>	<b>434,27</b>
		<b>Iš viso dienos davinio:</b>	<b>54,94</b>	<b>47,69</b>	<b>181,19</b>	<b>1396,48</b>

\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Pirma dienis

Pasirytis 8:20-8:30 val.

TVIRTINGU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Zvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odimbergienė  
(parašas)

2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė	III.7	200	7,39	5,12	39,27	222,24
Traputis	XII.11	20	1,68	0,48	16,4	73,8
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,15	6,02	76,22	378,54

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Borščiai su bulvėmis ir greipine	II.6	150	1,74	4,85	14,52	105,62
Dauna, viso grūdo, be miele	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kiaulienos gūlišas (tausojančis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojančis)	VI.8	60	0,69	5,76	3,44	67,75
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,02	24,69	50,68	565,18

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varkšės apkepęs (tausojančis)	IV.2	150	22,53	16,03	23,6	285,5
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Nesaldinta arbata (zolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	10,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			32,91	16,45	51,48	391,83
Iš viso dienos davinio:			71,08	47,16	178,38	1335,55

\*Vaisius ugdytiniam rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Antradienis

TVIRTIŪ  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riešalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Ruuginė duona (viso grūdų) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
Arbažolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
* Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
		<b>Iš viso:</b>	<b>11,24</b>	<b>11,85</b>	<b>75,38</b>	<b>435,23</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riešalai,g	Angliavandeniai,g	
Pomidorinė sriuba (tausojančis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdų, bėniolė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalkutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojančis)	1.43	80/120	26,73	12,12	27,4	341,53
Švežtas agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Rauginti agurkai	VIII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
*Sulys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
		<b>Iš viso:</b>	<b>32,87</b>	<b>16,16</b>	<b>69,28</b>	<b>593,5</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riešalai,g	Angliavandeniai,g	
Mieliniai blynai	V.2	120	10,74	18,85	52,21	426,7
Logų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbažolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		<b>Iš viso:</b>	<b>11,04</b>	<b>18,85</b>	<b>59,54</b>	<b>450,53</b>
		<b>Iš viso dienos davinių:</b>	<b>55,15</b>	<b>46,86</b>	<b>204,2</b>	<b>1479,26</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

Parangė Šilutės r. sav. visuomenės sveikatos biuro  
sveikatos specialistė sveikos mitybos skatinimo srityje  
Nėrnėga Parčiūtė-Bubulienė

visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Lozų padažas	X.1	30	0,3	0	5,94	19,17
Sviesto duona (viso grūdų) su sviestu 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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,5</b>	<b>9,22</b>	<b>61,39</b>	<b>347,13</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.5	150	2,85	3,19	21,63	121,95
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdų, be miele	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekcijoje) žuvis maitinis (tausojančis) (lydeka)	I.57	75	17,85	10,13	7,93	194,7
Bulvyių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojančis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII.8	60	1,01	3	3,34	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,35</b>	<b>18,51</b>	<b>57,64</b>	<b>497,13</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riešalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojančis)	IV.1	150	22,19	11,25	23,73	271,8
Vainilinis padažas	X.11	40	1,81	2,88	7,72	64,49
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
<b>Iš viso:</b>			<b>25,83</b>	<b>14,83</b>	<b>73,87</b>	<b>506,19</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>58,68</b>	<b>42,56</b>	<b>192,9</b>	<b>1350,45</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro matavimo metu

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

visuomenės

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio – darželio  
„Vaigždutė“ direktorė Alicija  
Odišbergienė  
(parašas)  
2025-01-06

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikų kruopų košė	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Sūrio lazdele	XII.2	20	10,68	8,32	0,07	118
Nesaldinta arbata (džiovinotos žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,88</b>	<b>11,37</b>	<b>32,6</b>	<b>300,27</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančis)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaušienos maltinukas (tausojančis)	I.14	75	16,99	9,57	6,29	215,2
Virši makaronai (augalinis) (tausojančis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Cukinijų, obuolių, agurkų salotos	VIII.24	60	0,52	2,98	4,21	42,02
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,15</b>	<b>18,07</b>	<b>51,44</b>	<b>491,92</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Oniūtas	VIII.1	100	10	12,88	5,53	177,87
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Sviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Kryvių arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>14,89</b>	<b>20,81</b>	<b>59,27</b>	<b>464,14</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>54,92</b>	<b>50,25</b>	<b>143,31</b>	<b>1256,33</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvieinių kruopų košė	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
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 sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolė arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,09	10,01	67,72	412,65

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su mėsineis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.12	150	2,67	3,24	20,01	115,37
Gręžtinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mazūlių baltainiai su kalakūtena (tausojančis)	I.45	100	19,32	7,15	3,49	154,62
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VIII.11	60	0,51	4,57	2,74	53,17
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			25,98	16,92	53,01	458,16

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			13,89	18,47	61,35	454,23
Iš viso dienos davinio:			50,96	45,4	182,08	1325,04

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti askiro mašimmo metu

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

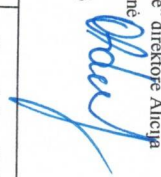
visuomenės



Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Pirmadienis

TVIRNTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvangzdutė“ direktorė Alicija  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-06




Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,84</b>	<b>15,88</b>	<b>48,8</b>	<b>388,07</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojančis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kiaulienos gūlaišas (tausojančis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojančis) (gaugalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	60	0,93	3,16	3,02	39,03
Sviežias agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,25</b>	<b>21,86</b>	<b>52,42</b>	<b>534,16</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Vaiskės ir ryžių apkepas (tausojančis)	IV.4	150	22,71	18,59	26,02	358,06
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,48</b>	<b>19,27</b>	<b>46,46</b>	<b>444,23</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>66,57</b>	<b>57,01</b>	<b>147,68</b>	<b>1366,46</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

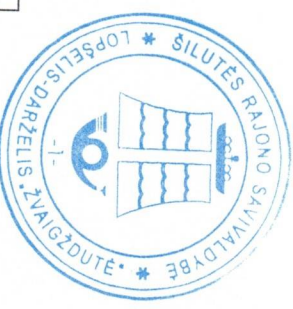
visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINGU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktore/Algicija  
Odinbergenė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	6,38	2,57	36,61	186,36
Vasškes sriubelis	XII.19	100	7,5	4	4,5	85
Nesaldinta arbata (žoleles/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,88</b>	<b>6,57</b>	<b>41,11</b>	<b>271,36</b>

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pupelių sriuba (tausojanis) (augalinis)	II.10	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas karkaitėnos maitinukas (tausojanis)	1.44	75	19,24	10,21	4,42	175,96
Virti makaronai (augalinis) (tausojanis) (kietųjų kvečių)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII.8	60	1,01	3	3,34	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,87</b>	<b>20,83</b>	<b>60,76</b>	<b>534,47</b>

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtos dešrelės (tausojanis)	1.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Pomidorai	VIII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Sviežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldina)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
<b>Iš viso:</b>			<b>22,66</b>	<b>8,67</b>	<b>58,69</b>	<b>383,15</b>
<b>Iš viso dienos davinių:</b>			<b>66,41</b>	<b>36,07</b>	<b>160,56</b>	<b>1188,98</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINGU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvangzdutė“ direktorė Alicija  
Odišbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	17,98	143,12
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinama arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>9,02</b>	<b>9,83</b>	<b>65,6</b>	<b>379,58</b>	

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Špinatų sruuba su bulvėmis (tausojančis)	II.23	150	2,44	5,7	9,86	97,3
Duona, viso grūdo, bėmiele	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažylių bešardėliai su kiaušiena (tausojančis)	I.7	100	20,07	11,89	5,3	208,06
Virti griekiai (tausojančis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>29,58</b>	<b>24,78</b>	<b>53,61</b>	<b>552,4</b>	

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojančis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Sviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Arbatžolių arbata (nesaldinama)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>IS viso:</b>		<b>16,63</b>	<b>16,48</b>	<b>40,04</b>	<b>379,13</b>	
<b>IS viso dienos davinio:</b>		<b>55,23</b>	<b>51,09</b>	<b>159,25</b>	<b>1311,11</b>	

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama patiekti atskiro mašinimo metu

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

visuomenės

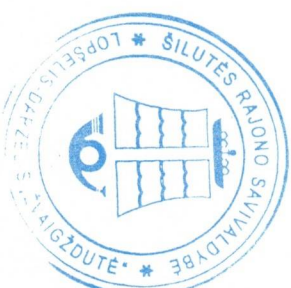


Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

T.VIRTINIU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvaigždutė“ direktorė Aliejija  
Odinbergienė  
(parašas)  
2025-01-06



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojanis)	VIII.2	60	7,2	5,64	0,48	81,6
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Sviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,98	12,89	23,77	247,52

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojanis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Pilvėtinis plokštelinis su šaltainių mėsa ir jogurt, grietinės padažu	128	150 (112,5/37,5)	17,09	21,96	29,11	379,66
Pomidorai	VIII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Sviežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
*Sūlys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42
Iš viso:			23,79	25,77	71,3	596,34

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Byneliai su cukinija	V.19	150/20	10,16	14,36	51,2	370,52
Įdugintas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			12,34	15,18	79,88	488,85
Iš viso dienos davinių:			47,11	53,84	174,95	1332,71

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Penkadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

TVIRTINU  
Šilutės lopšelio - darželio  
„Žvangždutė“ direktorė Alicija  
Odimbergienė  
(parašas)  
2025-01-06

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Sviesti duona (viso grūdų) su sviestu ir varškės sūriu	XI.3	35/8/25	6,93	10,14	19,93	193,62
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
		Iš viso:	13,13	13,19	52,46	375,89

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojančis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdų, bėmiete	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas kepalas (koryvektinėje) žuvis maitinis (tausojančis) (stiekas)	1.57	75	18,47	9,24	7,93	186,86
Virtos bulvės (tausojančis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burkelių salotos (virti burkėliai)	VII.8	60	1,01	3	3,34	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
		Iš viso:	27,41	17,81	51,9	471,08

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška ryžių sriuba	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
Karšas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojančis)	XI.33	80	9,09	7,8	17,99	178,56
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII	200	1,44	0,56	27,4	110
		Iš viso:	16,13	15,74	67,76	462,78
		Iš viso dienos davinių:	56,67	46,74	172,12	1309,75

\*Vaisius ugdytinams rekomenduojama pateikti atskiro maistinio metu

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

visuomenės

