

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos
aprašo 8 priedas

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

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE MOLIŪGO,
SOJOS, KIAUŠINIO TRYNIO, AVIŽŲ,
RUGIŲ, VIŠTIENOS, PAPRIKOS, OBUOLIO
IR KRIAUŠIŲ

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų ir rugių) duona su sviestu 82% ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,85	6,53	16,51	141,21
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,81	9,25	58,81	381,99

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
Duona, viso grūdo, bemielių (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85
Ryžių – kiaušienos plovai (tausojantis)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0

Iš viso:	22,78	20,7	61,88	540,43
----------	-------	------	-------	--------

Maitinimas 15:16-15:55 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	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			12,93	7,86	53,39	366,8
Iš viso (dienos davinio):			46,52	37,81	174,08	1289,22

*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/Alicija Ddinbergienė



I 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	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	III.6	200	6,2	5,53	29,87	192,53
Pilno grūdo duona be glitimo (sudėtyje be avižų ir rugių) su sviestu 82% ir virta dešra	XI.40	25/5/20	3,93	9,86	11,21	152,59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,13	15,39	41,08	345,12

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 daržovių sriuba (tausojantis)	II.11	150	2,61	5,92	15,78	121,63
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85
Virti jautienos kukuliukai (batonas sudėtyje be avižų ir rugių) (tausojantis)	I.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
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 alyvuogių aliejumi	VII.11	60	0,51	3,29	2,74	41,73
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,98	19,9	63,84	546,74

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su bananais (be kiaušinių) (tausojantis)	V.24	120	6,63	15,34	41,48	332,86
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/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,68	15,74	47,82	364,43
Iš viso (dienos davinio):			38,79	51,03	152,74	1256,29

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

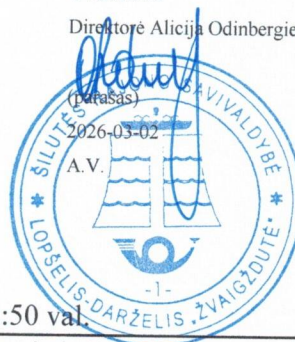
**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



I savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be avių ir rugių) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avių ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

Maltas keptas (konvekcinėje) žuvies maltinis (be kiaušinio, batonas sudėtyje be avižų ir rugių) (tausojantis) (sterkas)	1.58	100	23,92	12,78	11,76	254,32
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	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:			30,35	20,54	49,75	498

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.13	120	16,82	7,16	38,73	278,9
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
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			22,8	7,88	60,74	389,57
Iš viso (dienos davinio):			66,93	42,05	166,76	1276,1

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

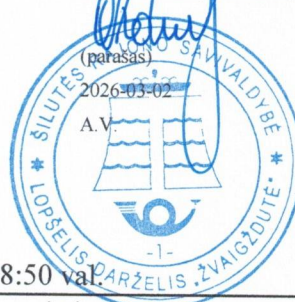
**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Dirktoře Alicija Odinbergienė



I 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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.21	200	5,68	2,43	32,42	176,54
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avių ir rugių) duona su sviestu 82% ir agurku	XI.41	35/7/20	2,85	6,53	16,49	139,91
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,83	8,96	51,25	320,35

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojojantis)	II.4	150	5,49	3,28	20,96	122,61
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avių ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Virti kalakutienos kukuliai (be kiaušinio) (tausojojantis)	I.18	80	21,37	9,38	1,36	170,65
Virti ryžiai (tausojojantis) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,84	42,56

Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			31,57	19,19	58,89	510,56

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.14	150	21,08	15,11	27,99	287
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, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,7	16,19	50,62	389,83
Iš viso (dienos davinio):			64,1	44,34	160,76	1220,74

* 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

(parašas)

2026-03-02

A.V.



1 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų ir rugių) duona su sviestu 82% ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,85	6,53	16,51	141,21
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	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:			10,09	9,94	63,66	382,88

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
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, išskyrus iš obuolių ar kriaušių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			28,66	23,51	51,56	544,27

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be avižų ir rugių) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatažolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,74	13,9	55,14	387,08
Iš viso (dienos davinio):			50,49	47,35	170,36	1314,23

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktorė Alicija Odinbergienė



2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausoįantis)	III.7	200	7,39	5,12	39,27	222,24
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be aviųų ir rugiųų) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (su svogūnais ir morkomis) (tausoįantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be aviųų ir rugiųų)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troškinti morkų kubeliai su sviestu 82% (tausojantis)	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:			27,42	24,47	46,13	537,83

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.14	150	21,08	15,11	27,99	287
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,46	15,53	55,87	393,33
Iš viso (dienos davinio):			59,61	49,78	171,72	1316,45

*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 sveikos mitybos skatinimo srityje Neringa Paičiūtė – Bubulienė

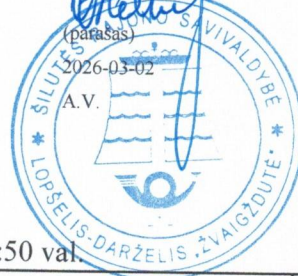
TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausoįantis)	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avių ir rugių) duona su sviestu 82% ir pomidoru	XI.23	25/5/20	2,06	4,67	11,88	100,38
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,9	7,43	69,57	371,67

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausoįantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avių ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.43	80/120	27,37	12,31	33,54	371,06
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Marinuoti agurkai	VII.3	50	0,15	0,1	1,75	5,5
**Sultys natūralios (vaisių-daržovių, išskyrus iš obuolių ar kriaušių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			31,85	16,2	64,91	550,08

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (vietoje kiaušinio bananas)	V.18	120	9,85	10,97	53,04	354,67
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,15	10,97	60,37	378,5
Iš viso (dienos davinio):			50,9	34,6	194,85	1300,25

* 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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



2 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	
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
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be avižų ir rugių) 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	2,41	3,13	18,34	107,55
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (be kiaušinio) (su lydeka) (tausojantis)	I.58	75	17,19	9,53	7,89	186,5

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:			25,76	18,97	61,14	514,3

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.13	120	16,82	7,16	38,73	278,9
Vanilinis padažas (be kiaušinio)	X.12	40	1,6	2,69	7,7	61,98
**Vaisius (pagal sezoniskumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,99	10,07	57,39	384,88
Iš viso (dienos davinio):			52,25	38,26	181,31	1250,97

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

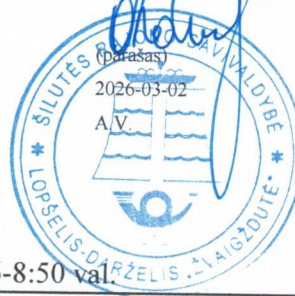
**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktorei Alicijai Odinbergienei



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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	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
Duona, viso grūdo, bėmielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Keptas kiaulienos maltinukas (be kiaušinio, batonas be avižų ir rugių sudėtyje) (tausojantis)	I.51	75	15,8	8,74	4	194,2

Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.30	80	0,72	2,15	2,78	29,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,37	16,65	46,46	462,8

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų ir rugių) duona su sviestu 82%	XI.31	35/7	2,6	6,48	15,46	135,66
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, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,91	9,47	66,63	382,92
Iš viso (dienos davinio):			45,9	33,75	166,24	1169,49

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

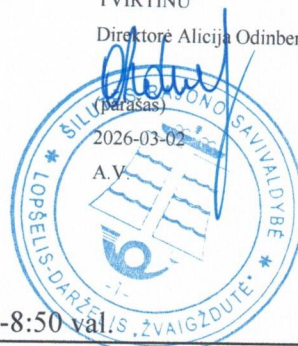
**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Dirktorė Alicija Odinbergienė



2 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avių ir rugių) duona su sviestu 82%	XI.31	35/7	2,6	6,48	15,46	135,66
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,96	9,28	59,4	383,24

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.12	150	2,67	3,24	20,1	115,37
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avių ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7

Mažylių balandėliai su kalakutiena (be kiaušinio) (tausojantis)	I.52	100	18,83	6,69	3,47	148,34
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	80	0,68	4,39	3,65	55,6
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,16	5,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	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:			26,99	16,9	67,59	519,61

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be avižų ir rugių) 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):			51,08	44,31	168,71	1278,98

*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 pridėtiniu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

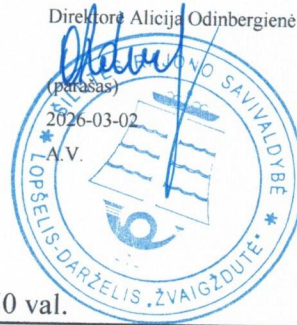
TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be avižų ir rugių) 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	10,15	49,7	349,28

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (su porais)	VII.23	80	1,22	4,19	3,99	52,02
Marinuoti agurkai	VII.3	30	0,09	0,06	0,7	3,32
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,6	22,92	51,35	537,97

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.15	150	21,08	16,91	29,42	348,32
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
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,13	17,31	36,16	379,49
Iš viso (dienos davinio):			62,02	50,38	137,21	1266,74

*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
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	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	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
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
Duona, viso grūdo, bėmielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Keptas kalakutienos maltinukas (be kiaušinio; batonas sudėtyje be avižų ir rugių) (tausojantis)	I.53	75	18,69	9,81	7,34	177,21

Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,56	21,11	58,24	514,59

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (išskyrus iš vištienos) (tausojantis)	I.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižių ir rugių) duona su sviestu 82%	XI.31	35/7	2,6	6,48	15,46	135,66
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, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,53	7,94	50,37	353,74
Iš viso (dienos davinio):			63,89	36,21	165,84	1196,19

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

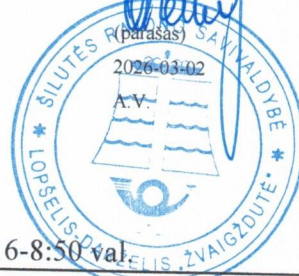
**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Dirėtorė Alicija Odinbergienė



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	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų ir rugių) duona su sviestu 82% ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,85	6,53	16,51	141,21
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,25	9,24	64,13	377,67

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (be kiaušinio) (tausojantis)	II.25	150/6	1,7	5	9,82	87,88
Duona, viso grūdo, bėmielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

Mažylių balandėliai su kiauliena (be kiaušinio) (tausojantis)	I.54	100	19,37	11,37	3,47	193,14
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,88	23,33	49,64	512,16

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,6	16,61	39,57	371,18
Iš viso (dienos davinio):			52,73	49,18	153,34	1261,01

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

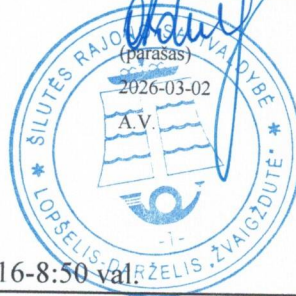
**Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



3 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	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų ir rugių) duona su sviestu 82%	XI.31	35/7	2,6	6,48	15,46	135,66
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,66	9,18	66,13	382,9

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8

Bulvių plokštainis su kalakut. šlaunelių mėsa	I.28	150 (112,5/ 37,5)	14,26	14,11	28	291,51
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Marinuoti agurkai	VII.3	100	0,3	0,2	3,68	11
**Sultys natūralios (vaisių-daržovių, išskyrus iš obuolių ir kriaušių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			20,54	18,21	61,18	486,44

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija (be kiaušinio)	V.20	150/20	9,24	13,49	52,13	362,69
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,84	13,79	52,73	371,69
Iš viso (dienos davinio):			40,04	41,18	180,04	1241,03

*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

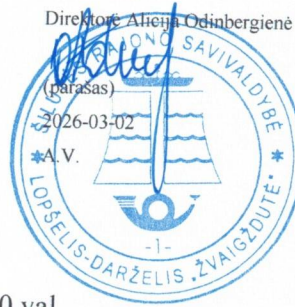
TVIRTINU

Direktorė Alėja Odinbergienė

(paršas)

2026-03-02

A. V.



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	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų ir rugių) duona su sviestu 82% ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,85	6,53	16,51	141,21
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,39	13,74	49,11	382,48

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (be kiaušinio, batonas sudėtyje be avižų ir rugių) (tausojantis) (sterkas)	I.58	100	23,92	12,78	11,76	254,32

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:			32,45	21,84	52,45	526,43

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be aviųų ir rugių) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.2	25/5/13	4,75	7,71	13,77	139,67
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušė)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Ķmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,21	15,42	52,58	379,89
Iš viso (dienos davinio):			58,05	51	154,14	1288,8

*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