

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos  
aprašo 8 priedas

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

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

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE PIENO PRODUKTŲ

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

TVIRTINU

Direktore Alicija Odinbergiene



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 (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.4	200	5,16	1,24	31,4	179,38
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,56	8,5	17,92	155,44
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,44	10,02	63,02	389,82

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 (tausojantis) (augalinis)	II.1	150	2,77	3,19	17,98	107,63
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Ryžių – kiaulienos plovos (su augaliniu sviestu) (tausojantis)	I.1	50/150	17,76	15,5	33,76	367,17
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:	22,75	19,15	64,58	533,4
----------	-------	-------	-------	-------

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	I.22	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Agurkis	IX.16	150	0,3	3	2,85	40,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Iš viso:			9,03	7,11	50,09	318,8
Iš viso (dienos davinio):			40,22	36,28	177,69	1242,02

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

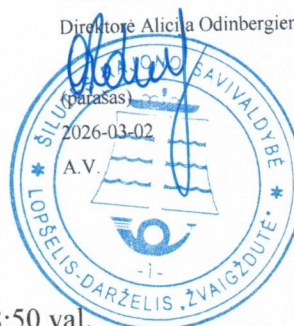
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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

Dirėtořė Alicija Odinbergienė



1 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.6	200	4,04	4,09	33,91	190,59
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir virta dešra	XI.32	25/5/20	3,71	10,71	12,21	157,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,75	14,8	46,12	348,42

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautienos kukuliukai (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)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,41	17,24	65,4	524,62

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su obuoliais ir bananais (su augaliniu gėrimu) (tausoįantis)	V.21	120	7,81	12,55	37,06	305,64
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,16	12,55	45,78	333,44
Iš viso (dienos davinio):			35,32	44,59	157,3	1206,48

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

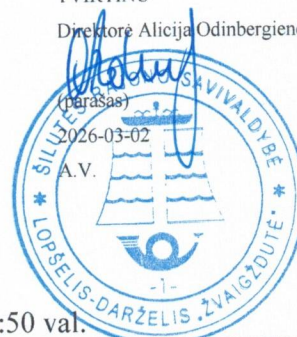
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktoriė Alicija Odinbergienė



1 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	
Perlinių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,19	9,79	69,9	380,29

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	100	24,9	13,7	11,8	266,88

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:			32,06	19,99	57,7	526,16

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su augaliniu gėrimu	V.22	120	7,45	10,94	42,07	293,2
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Augalinis gėrimas	IX.16	150	0,3	3	2,85	40,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			8,48	14,11	60,47	390,53
Iš viso (dienos davinio):			47,73	43,89	188,07	1296,98

\*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

TVIRTINU

Direktoriė Alicia Odinbergienė



1 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 (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.21	200	3,6	1,23	35,22	170,14
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,35	9,68	54,99	326,73

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) (tausojantis)	II.4	150	5,49	3,28	20,96	122,61
Ruginė duona (viso grūdo)	XII.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	I.47	80	26,25	10	0,63	197,03
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Morkų- obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8

Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			36,43	19,22	60,17	537,14

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 (su augaliniu gėrimu ir augaliniu sviestu)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,24	14,86	56,83	366,47
Iš viso (dienos davinio):			48,02	43,76	171,99	1230,34

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

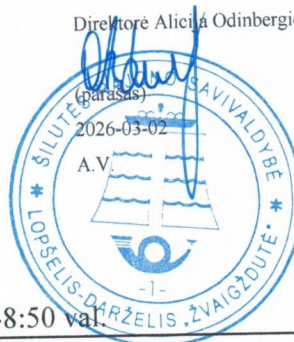
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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 Odinbergienė



1 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	
Omletas (su augaliniu gėrimu; be jogurto) (tausoįantis)	VIII.6	100	8,92	12,43	5,07	167,73
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,56	8,5	17,92	155,44
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,52	21,29	37,61	382,57

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 ryžiais (augalinis) (tausoįantis)	II.8	150	1,69	3,46	14,87	101,9
Kalakutienos guliašas (be grietinės) (tausoįantis)	I.42	75/45	22,22	9,53	5,99	196,06
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausoįantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37

Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	100	1,24	5,99	5,28	81,58
**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			28,47	21,11	51,31	520,91

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatažolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,81	9,54	68,59	375,92
Iš viso (dienos davinio):			46,8	51,94	157,51	1279,4

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

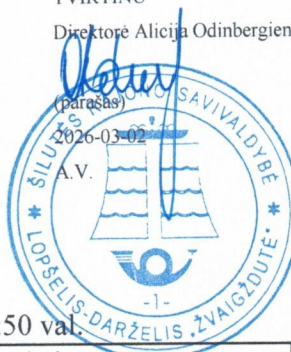
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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



2 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

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

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis)	II.6	150	1,6	3,05	14,33	88,04
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Kiaulienos guliašas (be grietinės) (tausojantis)	I.15	75/45	21,51	10,88	5,69	234,36

Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (augaliniu) (tausojantis)	VI.8	60	0,64	6,8	3,39	76,99
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,04	21,31	45,64	506,13

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,45	8,45	17,43	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatažolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,47	10,35	68,49	389,27
Iš viso (dienos davinio):			42,43	41,62	186,6	1288,89

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

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktorė Alicija Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02



2 savaitė  
Antradienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.3	200	5,16	3,11	32,32	179,38
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir pomidoru	XI.17	25/6/20	1,85	6,37	12,89	113,11
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,17	9,81	68,98	382,32

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba (su bulvėmis ir cukinija) (tausojantis) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	12,12	80,22
Duona, viso grūdo, bemielė	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)	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.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (su augaliniu gėrimu)	V.2	90	6,06	14,94	40,44	323,43
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,36	14,94	47,77	347,26
Iš viso (dienos davinio):			46,38	40,95	181,66	1279,66

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

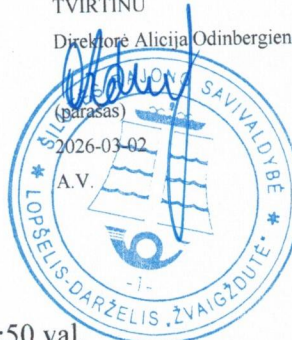
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausoįantis)	III.10	200	3,38	1,05	38,66	179,23
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiū agurku	XI.4	35/8/20	2	8,27	19,53	155,49
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,68	9,32	65,52	358,55

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausoįantis)	II.15	150	2,41	3,13	18,34	107,55
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausoįantis)	I.57	75	17,85	10,13	7,93	194,7
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausoįantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,3	18,07	61,02	507,85

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai (su augaliniu gėrimu)	V.1	120	6,41	13,16	41,14	299,28
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,28	13,38	59,43	367,11
Iš viso (dienos davinio):			39,26	40,77	185,97	1233,51

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

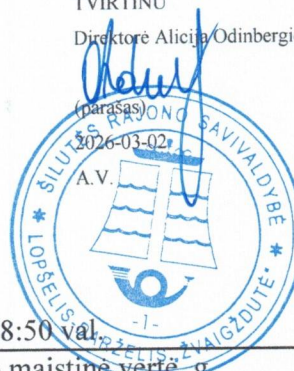
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktore Alicija Odinbergiene



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 (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.21	25/5/15	1,76	5,33	12,47	102,75
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7	7,32	67,64	355,83

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
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	I.14	75	16,99	9,57	6,29	215,2
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:			23,35	17,24	50,01	479

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (su augaliniu gėrimu; be jogurto) (tausojantis)	VIII.6	100	8,92	12,43	5,07	167,73
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,3	21,34	39,24	389,52
Iš viso (dienos davinio):			43,65	45,9	156,89	1224,35

\* 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  
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.4	200	5,16	1,24	31,4	179,38
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,59	10,05	63,61	391,07

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mažylių balandėliai su kalakutienu (tausojantis)	I.45	100	19,32	7,15	3,49	154,62
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)	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:			27,15	15,62	68,71	506,44

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (su augaliniu gėrimu ir augaliniu sviestu)	II.35	200	2,3	6,17	17,31	131,28
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			5,56	14,94	57,75	370,87
Iš viso (dienos davinio):			41,3	40,61	190,07	1268,38

\*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

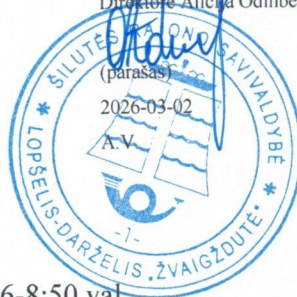
TVIRTINU

Dirktořė Alicia Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



3 savaitė  
Pirmadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

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

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis (su svogūnais ir morkomis) (tausojantis)	II.6	150	1,6	3,05	14,33	88,04
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Kiaulienos guliašas (be grietinės) (tausojantis)	I.15	75/45	21,51	10,88	5,69	234,36
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)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			27,5	18,67	53,95	505,78

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su augaliniu gėrimu	V.22	120	7,45	10,94	42,07	293,2
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	8,72	27,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,8	10,94	50,79	321
Iš viso (dienos davinio):			42,62	40,99	163,36	1182,68

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

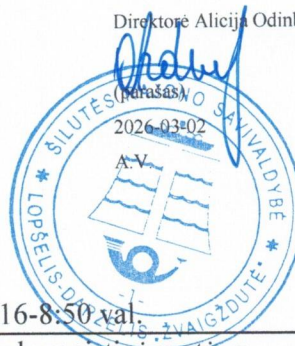
\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*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 Odinbergiene



3 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	
Perlinių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.9	200	4,62	1,3	39,41	180,8
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,44	5,2	13,97	104,75
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,14	6,92	73,93	368,05

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	I.44	75	19,75	10,26	8,16	193,96
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:			29,5	20,06	58,9	516,69

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausoįantis)	I.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			22,24	9,91	51,78	367,97
Iš viso (dienos davinio):			58,88	36,89	184,61	1252,71

\*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

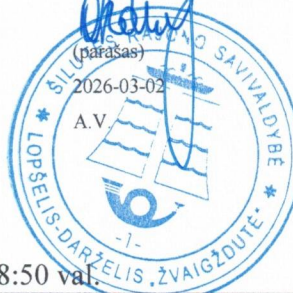
TVIRTINU

Dirktorė Alicia Odinbergienė

(parašas)

2026-03-02

A.V.



3 savaitė  
Trečiadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.1	200	3,6	1,23	36,72	175,06
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,56	8,5	17,92	155,44
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			6,88	10,01	68,34	385,5

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	II.23	150	2,3	3,9	9,67	79,72
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	1.7	100	20,07	11,89	5,3	208,06
Virti griikiai (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:			29,18	22,75	51,32	518,92

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 makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) padažu (tausojantis)	V.4	125/75	14,72	11,93	37,04	317,33
Marinuoti agurkai	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,27	12,06	39,98	331,98
Iš viso (dienos davinio):			51,33	44,82	159,64	1236,4

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

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

\*\*\*Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktorė Alicia Odinbergienė



3 savaitė  
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausoįantis)	VIII.2	60	7,2	5,64	0,48	81,6
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
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.19	35/8	2,31	8,45	16,87	149,89
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,44	14,85	51,34	370,94

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) (tausoįantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Bulvių plokštainis su šlaunelių mėsa (su augaliniu gėrimu)	I.28	150 (112,5/ 37,5)	16,27	19,99	26,98	348,43
Marinuoti agurkai	VII.3	100	0,3	0,2	3,68	11

**Sultys natūralios (vaisių-daržovių)	IX.13	100	0,8	0,05	7,55	40
Iš viso:			20,61	23,53	60,6	527,76

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su cukinija (su augaliniu gėrimu)	V.19	150/20	8,59	13,31	52,62	362,27
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,89	13,31	59,95	386,1
Iš viso (dienos davinio):			41,94	51,69	171,89	1284,8

\*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 Pačiūtė – Bubulienė

TVIRTINU

Direktorė: Alicija Odinbergienė



3 savaitė  
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (su augaliniu gėrimu) (tausojantis)	III.5	200	4,16	1,57	34,62	170,58
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,56	8,5	17,92	155,44
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,44	10,35	66,24	381,02

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lėšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
Duona, viso grūdo, bemielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	100	24,9	13,7	11,8	266,88
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	80	1,35	4	4,5	58,41
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			33,33	21,56	52,37	527,27

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 ryžių sriuba (su augaliniu gėrimu ir augaliniu sviestu) (tausojantis)	II.36	200	1,68	6,11	18,15	131,44
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu (augaliniu)	XI.1	35/8	1,86	8,27	18,97	152,69
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			4,4	14,71	53,56	350,13
Iš viso (dienos davinio):			45,17	46,62	172,17	1258,42

\*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