

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE KIAUŠINIŲ
(kiaušinis pėdsakuose galimas)

—4-7—

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos darbo laikas
7:00 - 17:30

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

1 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių 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
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,3	10,12	73,98	438,9

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis 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 plovos (tausojančias)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
Sviežias agurkas	VIII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,82	20,8	71,51	579,83

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių morkų ir žirnių troškynys (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 sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Iš viso:			15,55	9,12	59,15	416
Iš viso (dienos davinio):			50,67	40,04	204,64	1434,73

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Žilija
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Mamų košė su cinamonu	III.6	200	6,2	5,53	192,53
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	35/8/25	4,95	12,55	197,82
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	100	0,72	0,28	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
Iš viso:			11,87	18,36	445,35

Pietūs 11:50-12:05 val.

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

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	
Skilandžiai su obuoliais ir bananais (tausojančias)	V.14	120	7,88	16,49	343,02
Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	12,4
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	19,17
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XIII.1	250	1,8	0,7	137,5
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0
Iš viso:			11,73	17,59	512,09
Iš viso dienos davinio:			42,29	54,19	1438,5

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti aiskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Perlimų kruopų košė	III.9	200	6,38	2,57	186,36
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	32,4
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	66
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežių agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	143,17
Iš viso:			9,33	9,79	427,93

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	II.7	150	1,92	3,03	83,73
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	14,65
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	78,05
Maltas keptas (konvekcijoje) žuvies malminis (tausojančias) (sterkas)	I.57	75	18,47	9,24	186,76
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojančias)	VI.17	60	1,33	0,06	50,44
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VIII.7	60	1,24	2,65	42
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	1,76
Iš viso:			25,51	16,97	457,39

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Virti varškėčiai (tausojančias)	IV.1	150	22,07	9,91	349,58
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Jogurtas nėsaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	12
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	46,5
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	200	1,44	0,56	110
Iš viso:			29,11	11,02	541,91
Iš viso dienos davinio:			63,95	37,78	1427,23

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktore A. Jęja
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

I Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.21	200	5,64	2,42	173,05
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežių agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	140,37
Iš viso:			9,95	10,19	450,92

Pietūs 11:50-12:05 val.

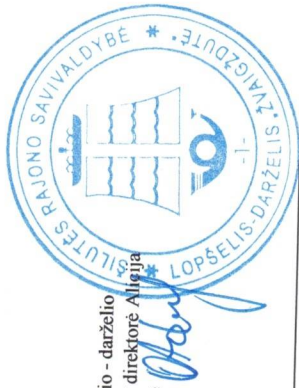
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojančias)	II.4	150	4,38	3,23	103,68
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	78,05
Kepta vištienos šlaunelė (tausojančias)	I.47	80	26,25	10	197,03
Virti ryžiai (tausojančias) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	96,24
Morkų-obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	36,41
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	6,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
Iš viso:			35,32	19,17	518,21

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Varškės apkepas (tausojančias)	IV.2	150	22,53	16,03	285,5
Natūralus jogurtas (graikiškasis)	X.7	40	3,6	0,8	24,8
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Iš viso:			28,23	17,53	471,63
Iš viso dienos davinio:			73,5	46,89	1440,76

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alija
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

1 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižnių dribsnių košė	III.3	200	7,24	4,31	29,52	185,78
Šviežias agurkas	VII.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
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,18	11,51	48,42	333,3

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	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, bėnielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kalakutienos guliašas (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
Iš viso:			30,66	22,2	70,33	636,82

Vakarienė 15:20-15:32 val.

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
Cūmonaminė bandelė su visų grūdų dalių kvietimiais miltais	XII.21	50	3,7	1,8	26,5	142
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatožolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			11,7	5,55	93,28	461,77
Iš viso dienos davinio:			52,54	39,26	212,03	1431,89

*Vaisius ugdyjamiems rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Miežinių kruopų košė	III.7	200	7,39	5,12	222,24
Trapatės	XII.11	20	1,68	0,48	73,8
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Krūmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0
Iš viso:			10,87	6,3	433,54

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	II.6	150	1,74	4,85	105,62
Duona, viso grūdo, bėmelė	XI.15	35	2,56	0,74	83,65
Kiaulienos guliašas (tausojančias)	I.15	75/45	21,7	13,28	257,72
Virtos bulvės (tausojančias) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	50,44
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojančias)	VI.8	60	0,69	5,76	67,75
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
Iš viso:			28,02	24,69	565,18

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Varškės apkepapas (tausojančias)	IV.2	150	22,53	16,03	285,5
Uogų padažas	X.1	35	0,35	0	27,8
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Iš viso:			24,68	16,73	450,8
Iš viso dienos davinio:			63,57	47,72	1449,52

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

2 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Avižinių dribsnių košė	III.3	200	7,24	4,31	185,78
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Ruginė duona (viso grūdo) ir sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/8/25	2,62	7,12	143,12
Arbatžolių arbata (nėsaldinta)	IX.1	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	82,5
		Iš viso:	11,24	11,85	435,23

Pietūs 11:50-12:05 val.

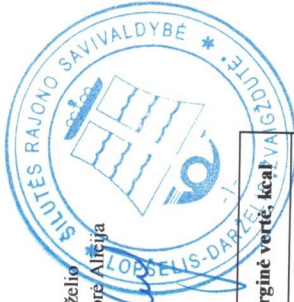
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Pomidorinė sriuba (tausojančias) (augalinis)	II.19	150	1,67	3,22	80,22
Duona, viso grūdo, bėnielė	XI.15	35	2,56	0,74	83,65
Kalakutienos filė troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojančias)	I.43	80/120	26,73	12,12	341,53
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	4,4
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	5,7
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	78
		Iš viso:	32,87	16,16	593,5

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Mieliniai blynai	V.2	120	10,74	18,85	426,7
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Arbatžolių arbata (nėsaldinta)	IX.1	200	0	0	0
		Iš viso:	11,04	18,85	450,53
		Iš viso dienos davinio:	55,15	46,86	1479,26

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

2 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Ryžių kruopų košė	III.10	200	5,14	2,33	184,79
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	19,17
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	143,17
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	150	1,08	0,42	82,5
Kmynų arbata (nėsaldinta)	IX.3	200	0	0	0
Iš viso:			8,58	9,64	429,63

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančias)	II.5	150	2,85	3,19	121,95
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	14,65
Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	30	2,19	0,63	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (tausojančias) (lydeka)	I.57	75	17,85	10,13	194,7
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojančias)	VII.17	60	1,33	0,06	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VIII.8	60	1,01	3	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
Iš viso:			25,35	18,51	497,13

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Virti varškėčiai (tausojančias)	IV.1	150	22,19	11,25	271,8
Vanilinis padažas	X.11	40	1,81	2,88	64,49
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	32,4
Iš viso:			25,83	14,83	506,19
Iš viso dienos davinio:			59,76	42,98	1432,95

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Sūrio lazdelė	XII.2	20	10,68	8,32	0,07	118
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
Nesaldinta arbata (džiovinotos žolės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,96	11,79	53,15	382,77

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	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 kiaulienos maitinukas (tausojančias)	I.14	75	16,99	9,57	6,29	215,2
Virti makaronai (augalinis) (tausojančias)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Cukinių, obuolių, agurkų salotos	VII.24	60	0,52	2,98	4,21	42,02
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			23,15	18,07	51,44	491,92

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklandžiai	V.1	120	8,42	13,55	43,3	317,79
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Krmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Iš viso:			12,23	21,18	87,63	565,36
Iš viso dienos davinio:			53,34	51,04	192,22	1440,05

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alėja
Odinbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

2 Sav. Penkiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių 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	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,81	10,29	81,42	467,65

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 miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojančis)	II.12	150	2,67	3,24	20,01	115,37
Grūtinė	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
Mazylių balandėliai su kalakutiena (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	VII.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
Sviesti duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Nesaldinta arbata (Zoleles/Arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			14,61	18,75	75,05	509,23
Iš viso dienos davinio:			52,4	45,96	209,48	1435,04

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Aliejta
Odimbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Pirmadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

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

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojančiai)	II.6	150/6	1,74	4,85	105,62
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	78,05
Kiaulienos guliašas (tausojančiai)	I.15	75/45	21,7	13,28	257,72
Virtos bulvės (tausojančiai) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	50,44
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	VII.23	60	0,93	3,16	39,03
Šviežias agurkas	VIII.4	30	0,24	0,06	3,3
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
Iš viso:			28,25	21,86	534,16

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojančiai)	IV.4	150	22,71	18,59	358,06
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	12
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	137,5
Krūmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0
Iš viso:			25,56	19,69	526,73
Iš viso dienos davinio:			67,65	57,43	1448,96

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopselio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Aliejija
Odimbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:20-9:30 val.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Pateikalo 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
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	16,93	137,57
Varškės sūrelis	XII.19	100	7,5	4	4,5	85
Nesaldinta arbata (žolėlių/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,25	13,64	58,04	408,93

Pietūs 11:50-12:05 val.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojančios) (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, berniėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kaptas kalakutienos malmukas (tausojančios)	I.44	75	19,24	10,21	4,42	175,96
Virti makaronai (augalinis) (tausojančios) (kietųjų kviečių)	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
Iš viso:			29,87	20,83	60,76	534,47

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Pateikalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Pateikalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojančios)	I.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	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Sviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Trapatūs su medumi	XII.11	20/20	1,74	0,48	32,74	138,6
*Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	250	1,8	0,7	34,25	137,5
Iš viso:			24,4	9,15	91,43	521,75
Iš viso dienos davinio:			70,52	43,62	210,23	1465,15

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktorė Alicija
Odimbergienė
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Trečiadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 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	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 sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,74	10,11	79,3	434,58

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 sriuba su bulvėmis (tausojančias)	II.23	150	2,44	5,7	9,86	97,3
Duona, viso grūdo, bėrmielė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažųjų balandėlių su kiauliena (tausojančias)	I.7	100	20,07	11,89	5,3	208,06
Virti griekiai (tausojančias) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VIII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Ridikėliai	VIII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			29,58	24,78	53,61	552,4

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 (tausojančias)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Rauginti agurkai	VIII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
*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 dienos davinio:			17,71	16,9	60,59	461,63
			57,03	51,79	193,5	1448,61

*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo 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. Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu	III.7	200	7,39	5,12	222,24
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	35/8	2,37	7,07	137,57
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
Iš viso:			10	12,25	363,11

Pietūs 11:50-12:05 val.

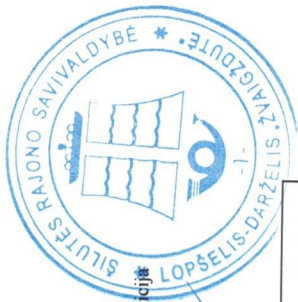
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	II.7	150	1,92	3,03	83,73
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	78,05
Bulvių plokštainis su šlaunelių mėsa ir jogurt. grietinės padažu	I.28	150 (112,5/37,5)	17,09	21,96	379,66
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	8,5
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	4,4
*Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	42
Iš viso:			23,79	25,77	596,34

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Blinteliai su cukinija	V.19	150/20	10,16	14,36	370,52
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	12
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	82,5
Iš viso davinio:			12,34	15,18	488,85
Iš viso dienos davinio:			46,13	53,2	1448,3

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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



TVIRTINU
Šilutės lopšelio - darželio
„Žvaigždutė“ direktore Alicijai
Odimbergienei
(parašas)
2025-02-06

Šilutės rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

3 Sav. Penktadienis

Pusryčiai 8:20-8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Grikių kruopų košė	III.5	200	6,2	3,05	182,27
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir varškės sūriu	XI.3	35/8/25	6,93	10,14	193,62
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	110
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0
Iš viso:			14,57	13,75	485,89

Pietūs 11:50-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	103,74
Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	14,65
Duona, viso grūdo, berniėlė	XI.15	30	2,19	0,63	71,7
Maltas keptas (konvekciniėje) žuvis maltinis (tausojantis) (sterkas)	I.57	75	18,47	9,24	186,86
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	50,44
Burokėlių salotos (virti burokėliai)	VII.8	60	1,01	3	43,69
Vanduo	IX.12	200	0	0	0
Iš viso:			27,41	17,81	471,08

Vakarienė 15:20-15:32 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	
Pieniška ryžių sriuba	II.18	200	5,6	7,38	174,22
Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis)	XI.33	80	9,09	7,8	178,56
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	250	1,8	0,7	137,5
Iš viso:			16,49	15,88	490,28
Iš viso dienos davinių:			58,47	47,44	1447,25

*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

visuomenės