

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos  
aprašo 8 priedas

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

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

*Jonas B.*

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS BE MOLIŪGO,  
SOJOS, KIAUŠINIO TRYNIO, AVIŽŲ, RUGIŲ,  
VIŠTIENOS, PAPRIKOS, OBUOLIŲ,  
KRIAUŠIŲ**

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

TVIRTINU

Direktore Aļģija Odinbergjē

(paraksts)

2026-05-25



1 savaitē  
Pirmadienis

## Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1, 7</sup> Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
<sup>7</sup> 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
Arbatzolių 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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>7</sup> Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85
<sup>7</sup> Ryžių – kiaulienos plovas (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 troškiny (tausojantis) (augalinis)	I.22	180	7,75	3,7	29,88	207,9
Marinuoti	VII.3	40	0,12	0,08	0,92	4,4
<sup>7</sup> 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 programos 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)

2026-05-25



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	
<sup>1,7</sup> Manų košė su cinamonu (tausojantis)	III.6	200	6,2	5,53	29,87	192,53
<sup>6,7,9,10</sup> 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	
<sup>7</sup> Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	II.11	150	2,61	5,92	15,78	121,63
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85
<sup>1,3</sup> 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 sėmenų 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	
<sup>7</sup> Sklindžiai su bananais (be kiaušinių, miltai-ryžių) (tausojantis)	V.24	120	6,63	15,34	41,48	332,86
<sup>7</sup> 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

Direktore Aneta Odbergene

(parasas)

2026-05-25



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	
<sup>1,7</sup> Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
<sup>1,7</sup> 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
<sup>7</sup> 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.	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
<sup>7</sup> Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
<sup>1,4</sup> Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (be kiaušinio, batonas sudėtyje be avižų ir rugių) (tausojantis) (sterkas)	I.58	75	17,81	8,64	7,89	178,66
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	70	1,56	0,07	13,27	58,84

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:			25,2	16,62	52,17	454,64

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> 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
<sup>7</sup> Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
<sup>7</sup> Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą, išskyrus obuolys ar kriaušę)	XII.1	60	0,43	0,17	8,22	33
Iš viso:			22,8	7,88	60,74	389,57
Iš viso (dienos davinio):			61,78	38,13	169,18	1232,74

\*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  
 Direktoriė Alicija Odinbergienė  
 (parašas)  
 2026-05-25

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	
<sup>7</sup> Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.21	200	5,68	2,43	32,42	176,54
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
<sup>7</sup> Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižų 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	56,24	340,28

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
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Virti kalakutienos kukuliai (be kiaušinio) (tausojantis)	I.18	80	21,37	9,38	1,36	170,65
Virti ryžiai (tausojantis) (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	
<sup>1, 7</sup> Varškės apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.14	150	21,08	15,11	27,99	287
<sup>7</sup> 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	165,75	1240,67

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

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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



1 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	
<sup>7</sup> Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
<sup>7</sup> 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.	Išeiga	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
<sup>1, 7</sup> Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.42	75/45	22,41	11,93	6,24	219,42
<sup>1</sup> 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
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			27,91	23,47	44,78	507,28

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>7</sup> Ryžių kruopų košė (tausojantis)	III.10	200	5,14	2,33	35,86	184,79
<sup>1, 7</sup> 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/arbatžolių)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,74	13,9	55,14	387,08
Iš viso (dienos davinio):			49,74	47,31	163,58	1277,24

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

\*\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

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

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

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



2 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	
<sup>1,7</sup> Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	III.7	200	7,39	5,12	39,27	222,24
<sup>1,7</sup> Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be avižų ir rugių) 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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>7</sup> Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
<sup>1,7</sup> 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
<sup>7</sup> Troškinti morkų kubeliai su sviestu	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> 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)

2026-05-25



2 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	
<sup>7</sup> Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
<sup>7</sup> Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avižių 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.	Išeiga	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
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižių 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	VII.3	50	0,15	0,1	1,75	5,5

Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			31,1	16,16	58,13	513,09

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1, 7</sup> Mieliniai blynai (vietoje kiaušinio)	V.18	90	7,36	9,32	39,91	275,19
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,66	9,32	47,24	299,02
Iš viso (dienos davinio):			47,66	32,91	174,94	1183,78

\* 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 Alėja Odinbergienė

(parašas)

2026-05-23



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	
<sup>7</sup> 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
<sup>1,7</sup> Šviesi duona (viso grūdo, sudėtyje be aviųų ir rugių) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmyų 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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1</sup> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	2,41	3,13	18,34	107,55
<sup>7</sup> Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be aviųų ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
<sup>1,4</sup> Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (be kiaušinio, batonas kvietinis) (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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Virti varškėčiai (vietoje kiaušinio bananas) (tausojantis)	IV.13	120	16,82	7,16	38,73	278,9
<sup>1,7</sup> Vanilinis padažas (be kiaušinio)	X.12	40	1,6	2,69	7,7	61,98
**Vaisius (pagal sezoniškumą, 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

Direktore Alicija Čižnbergiene

(parašas)

2026-05-25



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	
<sup>7</sup> Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
<sup>7</sup> 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
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielių (sudėtyje be avižių ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
<sup>1</sup> Keptas kiaušienos maltinukas (be kiaušinio, batonas be avižių ir rugių sudėtyje) (tausojantis)	I.51	75	15,8	8,74	4	194,2
<sup>1</sup> Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	50	2,52	2,08	17,62	101,37
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Perlinių kruopų košė (tausoįantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
<sup>7</sup> Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be aviųų 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	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,05	9,52	69,37	393,92
Iš viso (dienos davinio):			46,04	33,8	168,98	1180,49

\* 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

Direktorė Aicija Odinbergiene

(parašas)

2026-05-25



2 savaitē  
Penktadienis

Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Kvietiņu kruopų košē (tausoģantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
<sup>7</sup> Pilno grūdo (be glitimo, sudētyje 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
**Vaisius (pagal sezoniškumā, išskyrus obuolys ar kriaušē)	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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē, g*			Enerģinē vērtē, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1</sup> Bulvių sriuba su miežinēmīs kruopomis (augalinis) (tausoģantis)	II.12	150	2,67	3,24	20,1	115,37
<sup>7</sup> Grietinē	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielē (sudētyje be avižų ir rugių)	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Mažylių balandēliai su kalakutiena (be kiaušinio) (tausoģantis)	I.52	100	18,83	6,69	3,47	148,34
Virtos bulvēs (tausoģantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44

Raugintų kopūstų salotos su sėmenų 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
<sup>1,7,8</sup> 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/arbatžolės)	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 pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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

TVIRTINU

Direktoriė Alėja Odinbergienė

(parašas)

2026-05-25



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	
<sup>1,7</sup> 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
<sup>1,7</sup> 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>7</sup> Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	15	1,09	0,31	6,6	35,85
<sup>1,7</sup> 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	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Varškės ir ryžių apkepas (vietoje kiaušinio bananas) (tausoįantis)	IV.15	150	21,08	16,91	29,42	348,32
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
<sup>7</sup> 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

TVIRTINU

Direktore Alicija Čimbergiene

(parašas)  
2026-05-253 savaitē  
Antrdienis

## Maitinimas 8:16-8:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Perlinių kruopų košė (tausojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
<sup>7</sup> Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**Vaisius (pagal sezoniskumą, 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
<sup>7</sup> Grietinė	X.3	5	0,12	1,5	0,16	14,65
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemiėlė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
<sup>1</sup> Keptas kalakutienos maltinukas (be kiaušinio; batonas sudėtyje be avižų ir rugių) (tausojantis)	I.53	75	18,69	9,81	7,34	177,21
<sup>1</sup> 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	
<sup>3, 6, 7, 9, 10</sup> Virtos dešrelės (išskyrus iš vištienos) (tausojantis)	I.46	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
<sup>7</sup> 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
**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

Direktore Alicija Odbergiene

(parašas)

2026-05-25



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	
<sup>7</sup> Tiršta kukurūzų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	III.1	200	5,68	2,43	33,92	181,46
<sup>7</sup> 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	
<sup>1, 7x</sup> Špinatų sriuba su bulvėmis (be kiaušinio) (tausojantis)	II.25	150/6	1,7	5	9,82	87,88
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1,7</sup> Virti makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Marinuoti	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

Direktorė, Alicija Odzbergiene

(parašas)

2026-05-25



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
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
<sup>7</sup> 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	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,13	9,21	65,25	377,35

Maitinimas 11:46-12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,92	3,03	12,75	83,73
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avižų ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
<sup>7</sup> Bulvių plokštainis su kalakut. šlaunelių mėsa	I.28	150 (112,5 /37,5)	14,26	14,11	28	291,51
<sup>7</sup> Natūralus jogurtas (graikiškas)	X.7	20	1,8	0,4	0,4	12,4
Šviežias agurkas	VII.4	100	0,8	0,2	2,3	11

**Sultys natūralios (vaisių, išskyrus iš obuolių ir kriaušiu)	IX.13	100	0,5	0	8,7	52
Iš viso:			20,74	18,16	60,95	498,44

Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1, 7</sup> Blynėliai su cukinija (be kiaušinio)	V.20	150/20	9,24	13,49	52,13	362,69
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,49	13,49	58,07	381,86
Iš viso (dienos davinio):			39,36	40,86	184,27	1257,65

\*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 – Bubilienė

TVIRTINU

Direktore Alicija Džirbeliene

(parasas)

2026-05-25



3 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	
<sup>7</sup> Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,2	3,05	32,53	182,27
<sup>7</sup> Pilno grūdo (be glitimo, sudėtyje be avių ir rugių) duona su sviestu 82% ir pomidoru	XI.23	35/7/25	2,85	6,53	16,51	141,21
<sup>7</sup> 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>1</sup> Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,29	3,38	15,89	103,74
<sup>7</sup> Grietinė	X.3	4	0,1	1,2	0,12	11,72
<sup>1</sup> Duona, viso grūdo, bemielė (sudėtyje be avių ir rugių)	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
<sup>1,4</sup> Maltas keptas (konvekciniėje) žuvies maltinis (be kiaušinio, batonas sudėtyje be avių ir rugių) (tausojantis) (sterkas)	I.58	75	17,81	8,64	7,89	178,66
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:			26,34	17,7	48,58	450,77

## Maitinimas 15:16-15:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<sup>7</sup> Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
<sup>1, 7</sup> 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
**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:			11,21	15,42	52,58	379,89
Iš viso (dienos davinio):			51,94	46,86	150,27	1213,14

\*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

## ALERGENŲ SĄRAŠAS

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir
  - a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės (1);
  - b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus (1);
  - c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
  - d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai.
2. **Vėžiagyviai** ir jų produktai.
3. **Kiaušiniai** ir jų produktai.
4. **Žuvis** ir jų produktai, išskyrus:
  - a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
  - b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui.
5. **Žemės riešutai** ir jų produktai.
6. **Sojų pupelės** ir jų produktai, išskyrus:
  - a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus (1);
  - b) natūralių tokofenolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferolio sukcinatą;
  - c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
  - d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių.
7. **Pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
  - a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai;
  - b) laktitolį.
8. **Riešutai**, t. y. migdolai (*Amygdalus communis L.*) lazdyno riešutai (*Corylus avellana*), graikiniai riešutai (*Juglans regia*), anakardžiai (*Anacardium occidentale*), pekaninės karijos (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), brazilinės bertoletijos (*Bertholletia excelsa*), pistacijos (*Pistacia vera*), makadamijos ar Kvinslendo riešutai (*Macadamia termifolia*) ir jų produktai, išskyrus riešutus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholį, gamybai.
9. **Salierai** ir jų produktai.
10. **Garstyčios** ir jų produktai.
11. **Sezamo sėklos** ir jų produktai.
12. **Sieros dioksidas** ir jų produktai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10mg/l, visame SO 2
13. **Lubinai** ir jų produktai.
14. **Moliuskai** ir jų produktai.

(1) Ir iš jų gauti produktai, jei dėl apdorojimo proceso nepadideja tarnybos įvertintas atitinkamo produkto, iš kurio