

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

Šilutės lopšelio – darželio „Ažuoliukas“,  
Kęstučio g. 5, Šilutė LT – 99182;

**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-7**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
7:00 - 17:30

1 Sav. Pirmadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kvietinių kruopų košė	I.4	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.5	35/8/20	2,12	6,93	19,85	143,77
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,25</b>	<b>11,53</b>	<b>54,93</b>	<b>351,27</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	3,01	6,19	18,29	136,93
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Ryžių – kiaušienos plovos (tausojantis)	I.1	50/150	17,78	14	33,79	353,65
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0,53	2,99	2,34	39,11
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>24,8</b>	<b>23,66</b>	<b>72,45</b>	<b>617,51</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	I.47	150	3,18	8,5	28,59	201,45
Kefyras 2,5%	IX.7	200	5,6	5	8,2	118
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>10,98</b>	<b>13,92</b>	<b>57,86</b>	<b>409,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,03</b>	<b>49,11</b>	<b>185,24</b>	<b>1378,33</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

I Sav. Antradienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Manų košė su cinamonu	III.6	200	7,32	6,39	36,04	228,46
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,54</b>	<b>13,28</b>	<b>57,41</b>	<b>372,73</b>

**Pietūs 11:55-12:05 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
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Virti jautenos kukuliukai (tausojantis)	I.2	80	13,16	7,13	8,8	199,53
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais	VII.7	50	1,07	2,5	3,36	37,84
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>19,82</b>	<b>13,31</b>	<b>51,15</b>	<b>441,74</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Sklandžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	V.14	120	7,88	13,49	38,66	319,93
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,37</b>	<b>14,45</b>	<b>72,8</b>	<b>461,1</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>39,73</b>	<b>41,04</b>	<b>181,36</b>	<b>1275,57</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

## Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,08	2,48	35,6	191,61
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	IX.1	200	2,8	2,5	4,68	51,1
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
<b>Iš viso:</b>			<b>11,24</b>	<b>11,87</b>	<b>62,21</b>	<b>389,78</b>

## Pietūs 11:55-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	4,32	3,23	15,7	101,19
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Keptas orkaitėje žuvis paplotėlis (tausojantis)	I.11	75	14,39	6,55	3,75	133,18
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	60	1,66	2,93	17,47	98,68
Cukinijų salotos	VII.24	50	0,42	2,48	3,5	34,82
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,66</b>	<b>15,64</b>	<b>57,55</b>	<b>449,72</b>

## Vakarienė 15:30-15:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	150	22,52	16,54	23,31	288,78
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Razinos (tamsios)	XII.4	25	0,68	0,13	17,25	74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>25,52</b>	<b>17,75</b>	<b>55,86</b>	<b>441,78</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>60,42</b>	<b>45,26</b>	<b>175,62</b>	<b>1281,28</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

4

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	7,39	2,7	44,64	221,56
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
<b>Iš viso:</b>			<b>9,39</b>	<b>7,09</b>	<b>69,97</b>	<b>357,91</b>

**Pietūs 11:55-12:05 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) (tausojantis)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	I.3	70	19,24	2,33	0,83	100,83
Grietinės padažas	X.9	40	0,83	7,73	2,58	83,22
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	VI.7	60	3,67	3,4	20,22	124,02
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,84	42,56
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
<b>Iš viso:</b>			<b>28,2</b>	<b>19,94</b>	<b>55,69</b>	<b>501,97</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,07	9,91	45,11	349,58
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>29,11</b>	<b>11,02</b>	<b>87,69</b>	<b>541,91</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>66,7</b>	<b>38,05</b>	<b>213,35</b>	<b>1401,79</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

5

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

I Sav. Penktadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omlėtas	VIII.1	100	9,92	12,77	6	178,42
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Ruginė duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru	XI.14	35/20/25	3,26	5,56	20,5	133,66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>14,25</b>	<b>18,41</b>	<b>40,47</b>	<b>394,48</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,77	3,03	11,44	78,03
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Virtos dešrelės (tausojantis)	I.45	75/20	17,77	0,74	4,95	96,88
Bulvių košė (tausojantis)	VI.2	60	0,96	1,93	6,69	52,63
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0,53	2,99	2,34	39,11
Troškintos morkos (augalinis) (tausojantis)	VII.28	30	0,33	0,43	1,69	11,42
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	200	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>24,67</b>	<b>9,86</b>	<b>55,56</b>	<b>439,72</b>

**Vakariėnė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.3	150	9,32	14,51	41,08	290,35
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>11,96</b>	<b>15,67</b>	<b>69,68</b>	<b>418,35</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>50,88</b>	<b>43,94</b>	<b>165,71</b>	<b>1252,55</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

6

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

2 Sav. Pirmadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Miežinių kruopų košė	III.7	200	8,01	2,73	43,52	218,88
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Duoniukai	XI.7	20	1,68	0,48	16,04	73,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,99</b>	<b>3,21</b>	<b>61,9</b>	<b>296,58</b>

Pietūs 11:55-12:05 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	II.6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I.15	75/45	21,7	13,28	5,94	257,72
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Troškinti morkų kubeliai su sviestu (tausojantis)	VI.8	60	0,69	5,76	3,44	67,75
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>28,56</b>	<b>24,81</b>	<b>52,6</b>	<b>573,58</b>

Vakarienė 15:30-15:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Trinta varškė (be vaisių ir uogų)	XII.15	200	15,42	10,43	8,19	193,05
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Švieži duona (viso grūdo) su sviestu	XI.1	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	15	0,6	0,3	0,6	9
Nesaldinta arbata (žolelių/arbatažolių)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	10,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>28,27</b>	<b>18,04</b>	<b>54,31</b>	<b>444,09</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>66,82</b>	<b>46,06</b>	<b>168,81</b>	<b>1314,25</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

7

Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

2 Sav. Antradienis

Pusryčiai 8:25-8:35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	--	--	----------------------

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energinė vertė, kcal
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	200	7,24	6,59	32,61	218,73
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Duoniukai	XI.7	15	1,26	0,36	12,03	55,35
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
<b>Iš viso:</b>			<b>9,98</b>	<b>7,36</b>	<b>64,34</b>	<b>348,38</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	3,19	3,25	24,19	133,2
Bulvių plokštainis su paukštiena (paukštienos filė)	I.28	150 (112,5/37,5) /20	16,92	14,44	29,27	310,07
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>23,3</b>	<b>18,49</b>	<b>68,5</b>	<b>550,97</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.31	40	0,35	0,01	1,01	5,06
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,73</b>	<b>16,5</b>	<b>39,74</b>	<b>371,44</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>49,01</b>	<b>42,35</b>	<b>172,58</b>	<b>1270,79</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

8

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

2 Sav. Trečiadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Grikių kruopų košė	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11



Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	XI.4	35/8/20	2,06	6,89	19,59	143,17
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,75</b>	<b>10</b>	<b>55,68</b>	<b>342,28</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	1,77	3,03	11,44	78,03
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Žuvies šnicelis (tausojantis)	I.27	60	13,39	7,8	15,46	184,14
Keptų daržovių padažas	X.6	40	0,93	3,52	3,83	48,63
Bulvių košė be pieno produktų (augalinis) (tausojantis)	VI.17	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,84	2,32	5,74	42,79
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.11	40	0,35	3,64	1,81	40,9
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
<b>Iš viso:</b>			<b>20,92</b>	<b>21,04</b>	<b>63,18</b>	<b>518,39</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Blynėliai	V.15	150	9,96	14,36	51	367,12
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
<b>Iš viso:</b>			<b>12,48</b>	<b>15,32</b>	<b>93,31</b>	<b>540,69</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>42,15</b>	<b>46,36</b>	<b>212,17</b>	<b>1401,36</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

9

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
įsakymu Nr. V-34

2 Sav. Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	VIII.2	60	7,37	7,02	0,42	94,2
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir virta dešra	XI.32	35/7/25	4,93	11,68	17,13	190,31
Pomidorai	VII.6	30	0,3	0,06	1,23	5,1
Nesaldinta arbata (džiovintos žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0

<b>Iš viso:</b>	<b>12,6</b>	<b>18,76</b>	<b>18,78</b>	<b>289,61</b>
-----------------	-------------	--------------	--------------	---------------

**Pietūs 11:55-12:05 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)(tausojo.)	II.3	150	1,14	3,05	8,86	66,43
Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Keptas kiaušienos maltinukas (tausojantis)	I.14	75	17,14	9,57	7,38	219,92
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	60	1,66	2,93	17,47	98,68
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	VII.1	60	0,85	2,6	3,56	36,19
Šviežias agurkas	VIII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,93</b>	<b>18,58</b>	<b>52,19</b>	<b>490,32</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška makaronų sriuba	II.16	200	6,21	6,48	21,52	169,44
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>14,25</b>	<b>18,61</b>	<b>68,2</b>	<b>481,73</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>49,78</b>	<b>55,95</b>	<b>139,17</b>	<b>1261,66</b>

10

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

2 Sav. Penktadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	V.5	200/25	12,84	11,21	53,75	376,91
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,84</b>	<b>11,21</b>	<b>53,75</b>	<b>376,91</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis(augalinis)(tauso.)	II.12	150	2,67	3,24	20,01	115,37
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mėsos troškiny su pupelėmis arba lęšiais (jautiena ir lęšiai)(tausojantis)	I.24	75/56	27,32	16,92	13,24	306,76
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,77	2,28	2,65	33,75
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0,53	2,99	2,34	39,11
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>33,32</b>	<b>25,83</b>	<b>53,47</b>	<b>564,9</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Lėtiniai su varške (tausojantis)	V.9	150	27,21	18,22	55,07	489,58
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
<b>Iš viso:</b>			<b>29,89</b>	<b>19,44</b>	<b>77,22</b>	<b>596,08</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>76,05</b>	<b>56,48</b>	<b>184,44</b>	<b>1537,89</b>

11

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

3 Sav. Pirmadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	III.8	200	7,24	6,59	32,61	218,73
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Duoniukai	XI.7	20	1,68	0,48	16,04	73,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,22</b>	<b>7,07</b>	<b>50,99</b>	<b>296,43</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	II.9	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
Ruginė duona	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
Kiauliena su troškintais kopūstais (kiaulienos kumpinė ir rauginti kopūstai)	I.23	75/75	22,07	14,6	4,68	235,29
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ridikėliai	VII.26	20	0,22	0,02	0,78	3,4
*Sultys natūralios (vaisių)	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
<b>Iš viso:</b>			<b>32,73</b>	<b>19,34</b>	<b>61,74</b>	<b>556,13</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	IV.4	150	22,71	18,59	24,75	352,95
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,48</b>	<b>19,27</b>	<b>45,19</b>	<b>439,12</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>66,43</b>	<b>45,68</b>	<b>157,92</b>	<b>1291,68</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

12

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

3 Sav. Antradienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Perlinių kruopų košė	III.9	200	7,39	2,7	44,64	221,56
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,03</b>	<b>6,86</b>	<b>47,05</b>	<b>284,46</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	--	--	----------------------

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	Energinė vertė, kcal
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.10	150	4,42	3,3	19,82	115,15
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.5	70	19,08	9,39	7,34	175,54
Grietinės padažas	X.9	40	0,83	7,73	2,58	83,22
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.14	50	2,16	2,6	14,04	88,97
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,84	2,32	5,74	42,79
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
<b>Iš viso:</b>			<b>30,3</b>	<b>26,17</b>	<b>66,97</b>	<b>597,93</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	IV.1	150	22,07	9,91	45,11	349,58
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	30	1,2	0,6	1,2	18
Traputis su medumi	XII.11	10/15	0,89	0,24	20,46	85,5
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>24,88</b>	<b>11,03</b>	<b>80,47</b>	<b>508,08</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>68,21</b>	<b>44,06</b>	<b>194,49</b>	<b>1390,47</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

13

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

3 Sav. Trečiadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	III.1	200	6,08	2,48	35,6	191,61
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Šviesi duona (viso grūdo) su avokado užtepėle ir pomidoru	XI.13	35/20/25	2,81	5,38	22,6	136,46
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,91</b>	<b>8,14</b>	<b>74,24</b>	<b>386,97</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	

Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.13	150	3,85	3,26	14,34	96,1
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	35	2,56	0,74	15,4	83,65
Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	L7	100	19,86	11,83	3,49	199,42
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
Ridikėliai	VII.26	30	0,33	0,03	1,17	5,1
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>30,83</b>	<b>22,31</b>	<b>56,92</b>	<b>544,73</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 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 (tausojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	VII.12	40	0,4	0,08	3,48	12,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,6</b>	<b>16,51</b>	<b>41,5</b>	<b>381,28</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>57,34</b>	<b>46,96</b>	<b>172,66</b>	<b>1312,98</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

14

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

3 Sav. Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Omletas su sūriu	VIII.4	110	14,91	16,86	6,06	235,34
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Šviežias agurkas	VII.4	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%)	XI.19	25/5	1,69	4,46	12,09	92,95
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>18,01</b>	<b>21,5</b>	<b>24,51</b>	<b>356,64</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	3,19	3,25	24,19	133,2

Ruginė duona	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Žemaičių blynai (tausojantis)	I.8	120/30	11,14	13,91	26,2	298,02
Grietinė	X.3	30	0,72	9	0,93	87,9
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	VII.1	50	0,72	2,09	2,95	29,39
*Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42
<b>Iš viso:</b>			<b>20,52</b>	<b>28,79</b>	<b>78,85</b>	<b>665,01</b>

**Vakarienė 15:30-15:40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	V.3	150	9,32	14,51	41,08	290,35
Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
<b>Iš viso:</b>			<b>11,14</b>	<b>15,19</b>	<b>57,92</b>	<b>361,25</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>49,67</b>	<b>65,48</b>	<b>161,28</b>	<b>1382,9</b>

\*Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

15

**Šilutės rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras**

PATVIRTINTA  
Šilutės rajono savivaldybės  
Visuomenės sveikatos biuro  
direktoriaus 2021 m. lapkričio 30 d.  
Įsakymu Nr. V-34

3 Sav. Penktadienis

**Pusryčiai 8:25-8:35 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	6,69	3,11	36,09	199,11
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,29</b>	<b>9,36</b>	<b>54,07</b>	<b>334,72</b>

**Pietūs 11:55-12:05 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Lešių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Duona, viso grūdo, bemiėlė	XI.15	30	2,19	0,63	13,2	71,7
Kepta žuvis (tausojantis)	I.4	75	14,04	4,71	0,43	101,84
Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (kietųjų kviečių)	VI.15	50	2,09	2,07	14,54	86,78
Morkų salotos su česnakais	VII.21	50	0,56	2,91	4,84	42,56
Burokėlių salotos	VII.30	40	0,48	1,82	1,55	24,45

Šviežias agurkas	VII.4	20	0,16	0,04	0,46	2,2
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,61</b>	<b>15,52</b>	<b>49,41</b>	<b>426,57</b>

Vakarienė 15:30-15:40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai,g	Riebalai,g	Angliavandeniai,g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba	II.17	200	5,16	7,69	19,15	161,83
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	XI.2	35/8/18	6,6	11,57	19,28	202,29
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
*Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.	200	1,44	0,56	27,4	110
<b>Iš viso:</b>			<b>13,2</b>	<b>19,82</b>	<b>65,83</b>	<b>474,12</b>
<b>Iš viso dienos davinio:</b>			<b>46,1</b>	<b>44,7</b>	<b>169,31</b>	<b>1235,41</b>

\*Vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu