

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos
aprašo 8 priedas

Šilutės lopšelio – darželio „Gintarėlis“, Kęstučio g. 14, Šilutė LT – 99182;
(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios
socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas,
adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:30 iki 18:00 val.



I savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Perlinių kruopų košė (tausojojantis)	III.9	200	6,38	2,58	36,61	186,36
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
**Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
***Arbata su medumi	IX.14	200	0,03	0	8,17	32,4
Iš viso:			9,04	7,32	76,45	386,51

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{3,7} Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojojantis)	II.2	150/6	2,39	5,57	14,05	112,9
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	15	0,99	0,2	7,29	33,45
^{1,7} Kalakutienos guliašas (tausojojantis)	I.44	75/45	24,78	12,09	6,27	232,41
Virti griekiai (tausojojantis) (augalinis)	VI.7	50	3,03	2,75	16,7	101,8
Morkų salotos su česnakais	VII.21	30	0,35	1,47	2,43	23,02
Morkytės	VII.31	30	0,3	0,06	2,64	9,42
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
Iš viso:			32,29	22,21	50,87	519,86

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Virti varškėčiai (tausojančias)	IV.1	120	17,49	7,82	36,39	279,26
^{1, 3, 7} Vanilinis padažas	X.14	40	1,81	2,88	7,72	64,49
⁷ Pienas (pasterizuotas)	IX.11	150	4,5	0,15	7,05	46,5
Iš viso:			23,8	10,85	51,16	390,25
Iš viso (dienos davinio):			65,13	40,38	178,48	1296,62

*neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo programas vykdančioms įstaigoms, organizuojančioms tik pietus. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiui 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



I savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Omletas (tausojantis)	VIII.1	100	9,92	12,77	6	178,42
^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	35/7/25	2,6	6,25	17,98	135,61
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
**Vaisius (pagal sezoniskumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,7	19,43	41,34	384,43

Maitinimas 12:00-12:50 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	6,61	3,36	25,29	145,97
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	15	0,99	0,2	7,29	33,45
⁷ Ryžių – kiaulienos plovos (tausojantis)	I.1	50/140	17,54	14,82	31,67	351,09
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,16	5,5
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
Sultenė	VII.33	10	0,2	0,04	0,2	1,9
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			26,91	18,55	66,77	547,68

Maitinimas 15:45-16:15 val.

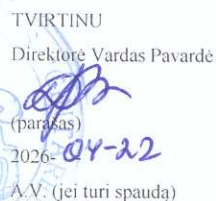
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Blynėliai su cukinija	V.17	150/20	10,16	14,36	51,2	370,52
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,41	14,36	57,14	389,69
Iš viso (dienos davinio):			51,02	52,34	165,25	1321,8

*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



Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 7} Kvietinių kruopų košė (tausojojantis)	III.4	200	7,24	2,44	28,6	185,78
⁷ Sviestas (82%)	X.2	4	0,02	3,3	0,03	29,92
^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.17	25/5/20	1,88	4,47	12,93	96,38
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,86	10,49	55,26	367,08

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	35	2,31	0,45	16,87	78,05
³ Vištienos kukulis (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.13	70	16,6	6,94	0,51	132,58
Troškinti ryžiai su ciberžole (tausojantis) (augalinis)	VI.6	60	1,66	2,93	17,47	98,68
Kopūstų salotos su pomidorais (su porais)	VII.30	50	0,77	2,61	2,74	33,37
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Vanduo su citrina	IX.5	200	0,05	0,03	0,64	2,17

Iš viso:	24,83	19,2	58,54	492,03
----------	-------	------	-------	--------

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu (tausojantis)	I.45	150/40	35,54	1,48	9,9	193,76
¹ Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	60	3,44	2,5	24,04	135,37
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			40,22	4,06	35,97	341,63
Iš viso (dienos davinio):			74,91	33,75	149,77	1200,74

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU

Direktore Vardas Pavardė

(parašas)

2026-04-22

A.V. (jei turi spaudą)

I savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Kukurūzų kruopų košė (tausojojantis)	III.1	200	5,2	2,36	27,64	154,51
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
^{1, 7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir šviežiu agurku	XI.21	35/8/20	2,51	7,07	17,49	140,37
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,58	9,65	58,43	342,78

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojojantis)	II.5	150	2,27	3,14	16,89	101,2
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	15	0,99	0,2	7,29	33,45
^{1, 3, 4} Žuvies maltinis/ šnicelis (šamo filė) (tausojojantis)	I.27	75	17,27	7,42	13,23	240,62
^{1, 7} Grietinės padažas	X.9	15	0,32	2,9	0,97	31,21
⁷ Bulvių košė (tausojojantis)	VI.2	60	0,96	1,93	6,69	52,63
Cukinių, obuolių, agurkų	VII.24	50	0,45	2,49	3,76	35,3
Rauginti agurkai	VII.3	40	1,12	0	0,52	7,6
**Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	150	1,65	0,15	9,6	42

Iš viso:	25,03	18,23	58,95	544,01
----------	-------	-------	-------	--------

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Varškės apkepas (tausojojantis)	IV.2	150	22,52	16,54	23,31	288,78
⁷ 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
Iš viso:			24,8	17,47	42,16	386,78
Iš viso (dienos davinio):			58,41	45,35	159,54	1273,57

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU

Direktorių Vardas Pavardė

(parašas)

2026-04-22

A.V. (jei turi spaudą)

1 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Manų košė su cinamonu (tausojojantis)	III.6	200	6,2	5,42	28,78	186,2
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
*** ⁷ Kakava su pienu (saldinta)	IX.4	200	3,64	3,35	12,48	87,4
Iš viso:			11,83	13,18	58,11	376,85

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojojantis)	II.7	150	1,77	3,03	11,44	78,03
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
⁷ Bulvių plokštainis su paukštiena (kalakutų šlaunelių mėsa)	I.28	150 (112,5/ 37,5)	14,17	14,05	27,87	290
⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	40	1,6	0,8	1,6	24
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	VII.12	50	0,5	0,1	4,38	15,62
Rauginti agurkai	VII.3	50	1,4	0	0,65	9,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			22,04	18,6	72,13	531,06

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojuantis)	V.14	120	7,88	13,49	38,66	319,93
⁷ 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
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,93	13,89	45,4	351,1
Iš viso (dienos davinio):			42,8	45,67	175,64	1259,01

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU

Direktorė Vardas Pavardė

(parašas)

2026-04-22

A.V. (jei turi spaudą)

2 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Miežinių kruopų košė (tausojantis)	III.7	200	6,88	2,59	35,71	183,9
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
^{1,7} Batonas (pilno grūdo) su sviestu (82%)	XI.49	35/12	2,9	9,51	15,15	162,34
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,48	12,18	54,84	356,94

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{3,7} Šaltibarščiai	II.25	150	7,2	6,49	15,95	150,99
³ Virti kalakutienos kukuliai (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.3	70	17,25	5,55	0,83	122,63
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	80	1,78	0,08	15,24	67,52
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių	VII.1	50	0,72	2,09	2,95	29,39
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
** Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	200	1,44	0,56	27,4	110
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			28,71	14,85	63,29	484,93

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Varškė (9%)	IV.25	120	21,6	10,8	10,18	222,84
¹ Batonas	XI.54	15	1,19	0,68	7,79	41,96
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
⁷ 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
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,61	12,16	39,8	355,63
Iš viso (dienos davinio):			63,8	39,19	157,93	1197,5

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU
Direktoriaus Vardas Pavardė
(parašas)
2026-04-22
A.V. (jei turi spaudą)

2 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{3, 7} Kiaušinių košė (tausojantis)	VIII.6	90	12,59	12,81	2,92	175,89
^{1, 7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.1	35/8	1,92	6,89	19,03	140,37
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,08	19,9	29,26	348,11

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.12	150	1,84	3,13	14,42	89,87
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
Mėsos troškiny su pupelėmis arba lęšiais (kiauliena ir pupelės) (tausojantis)	I.24	75/56	24,96	14,86	13,58	277,22
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	40	0,31	0,03	1,44	7,3
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių	VII.11	50	0,43	4,56	2,25	51,12
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0

Iš viso:	30,09	23,19	57,11	536,41
----------	-------	-------	-------	--------

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 7} Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojojantis)	V.4	125/75	15,08	16,43	37,5	361,28
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,92	16,43	37,89	366,98
Iš viso (dienos davinio):			62,09	59,52	124,26	1251,5

* 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 Vardas Pavardė

(parašas)

2016-04-22

A.V. (jei turi spaudą)

2 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	III.3	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	150	1,08	0,42	20,55	82,5
**** ⁷ Kakava su pienu (saldinta)	IX.4	200	3,64	3,35	12,48	87,4
Iš viso:			12,85	8,37	68,11	377,4

Maitinimas 12:00-12:50 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
¹ Skrebutis	XI.36	35	2,77	1,58	18,17	97,9
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta su ryžiais ir morkomis (tausojantis)	I.12	50/70	25,6	11,25	16,24	274,49
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,16	5,5
Sultenė	VII.33	10	0,2	0,04	0,2	1,9
**Sultys natūralios	IX.13	150	0,75	0	13,05	78
Iš viso:			31,39	16,19	60,94	538,01

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Blyneliai su varške	V.16	170	16,29	15,56	41,9	368,13
Uogų padažas	X.1	30	0,3	0	7,33	23,83
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,59	15,56	49,23	391,96
Iš viso (dienos davinio):			60,83	40,12	178,28	1307,37

* 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 Vardas Pavardė

(parašas)

2026-04-22

A.V. (jei turi spaudą)

2 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11
⁷ Sviestas (82%)	X.2	4	0,02	3,3	0,03	29,92
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir šviežiu agurku	XI.4	25/5/15	1,48	4,33	14,01	97,05
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,76	10,96	61,09	370,08

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{3,9} Sriuba su mėsos kukulaičiais ir brokoliais/ žiediniais kopūstais (tausojantis)	II.24	150	7,51	6,69	2,04	78,75
¹ Duona, viso grūdo, bėmielė	XI.15	20	1,46	0,42	8,8	47,8
^{1,3,4} Žuvies maltinis/ šnicelis (šamo filė) (tausojantis)	I.27	75	17,27	7,42	13,23	240,62
^{1,7} Grietinės padažas	X.9	15	0,32	2,9	0,97	31,21
Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	VI.5	60	1,56	2,91	16,89	96,24
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,78	2,28	2,67	33,94
Rauginti agurkai	VII.3	30	0,84	0	0,39	5,7
Vanduo su mėta	IX.8	200	0,12	0,04	0,32	1,76
Iš viso:			29,86	22,66	45,31	536,02

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	I.52	150	5	8,59	45,34	275,67
Rauginti agurkai	VII.3	20	0,56	0	0,26	3,8
⁷ Kefyras 2,5%	IX.7	150	4,2	3,75	6,15	88,5
Iš viso:			9,76	12,34	51,75	367,97
Iš viso (dienos davinio):			48,38	45,96	158,15	1274,07

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU

Direktore Vardas Pavardė

(parašas)

2020-

04-22

A. V. (jei turi spaudą)

2 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	V.5	150/20	12,32	8,82	57,39	368,05
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,04	8,98	59,95	379,25

Maitinimas 12:00-12:50 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
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1,98	0,39	14,46	66,9
^{1,7} Jautienos befstrogenas (tausojantis)	I.6	75/45	21,67	14,26	5,64	236,2
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	80	1,78	0,08	15,24	67,52
Morkų-obuolių salotos	VII.9	50	0,42	2,5	3,18	36,41
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,16	5,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			28,16	20,67	63,01	536,97

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojojantis)	II.17	200	5,16	7,69	19,15	161,83
^{1, 7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir virta dešra	XI.44	35/7/25	4,48	11,5	19,23	193,11
Šviežias agurkas	VII.4	40	0,32	0,08	0,92	4,4
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatažolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,96	19,27	39,3	359,34
Iš viso (dienos davinio):			51,16	48,92	162,26	1275,56

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU

Direktorė Vanda Pavardė

(parašas)

2026-04-22

A.V. (jei turi spaudą)

3 savaitė
Pirmadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Avižinių dribsnių košė (tausojojantis)	III.3	200	7,83	4,6	32,74	203,6
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	35	0,35	0	2,73	4,55
¹ Duoniukai	XI.7	20	1,68	0,48	16,04	73,8
^{**} Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,72	5,41	67,95	347,95

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
³ Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojojantis)	II.9	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	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 (tausojojantis) (augalinis)	VI.1	80	1,78	0,08	15,24	67,52
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkų ir paprikų)	VII.28	50	0,43	0,05	2,02	10,25
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			32,4	19,33	53,1	498,76

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Varškė (9%)	IV.25	120	21,6	10,8	10,18	222,84
Uogų padažas	X.1	25	0,25	0	5,94	19,17
⁷ Jogurtas nesaldintas (natūralus)	X.5	20	0,8	0,4	0,8	12
¹ Batonas	XI.54	15	1,19	0,68	7,79	41,96
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,7	12,21	41,15	361,97
Iš viso (dienos davinio):			67,82	36,95	162,2	1208,68

*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



3 savaitė
Antradienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{3,7} Kiaušinių košė (tausojantis)	VIII.6	90	12,59	12,81	2,92	175,89
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
^{1,7} Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu 82%	XI.1	25/5	1,37	4,33	13,59	94,95
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,23	17,65	39,31	365,19

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.20	150	1,97	2,94	12,82	80,51
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1,32	0,26	9,64	44,6
Kalakutienos – ryžių plovos (su filė) (tausojantis)	I.9	50/140	17,09	11,57	34,88	314,98
Rauginti agurkai	VII.3	50	1,4	0	0,65	9,5
Pomidorai	VII.6	50	0,5	0,1	2,05	8,5
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	100	0,72	0,28	13,7	55
**Sultys natūralios (daržovių)	IX.13	100	1,1	0,1	6,4	28
Iš viso:			24,1	15,25	80,14	541,09

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojojantis)	V.14	120	7,88	13,49	38,66	319,93
⁷ 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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,78	14,29	47,59	367,76
Iš viso (dienos davinio):			50,11	47,19	167,04	1274,04

*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 Vardas Pavardė

(parašas)

2026-

A.V. (jei turi spaudą)

3 savaitė
Trečiadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 7} Manų košė su cinamonu (tausojantis)	III.6	200	6,2	5,42	28,78	186,2
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
⁷ Sūrio lazdelė	XII.2	20	5,34	4,16	0,07	59
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Nesaldinta arbata (žolelės/arbatžolės)	IX.15	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,7	9,91	47,63	315,1

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
¹ Šviesi duona (viso grūdo)	XI.33	25	1,33	0,2	13,55	57,75
^{1, 3} Keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	I.5	70	19,08	9,39	7,34	175,54
¹ Virti makaronai (augalinis) (tausojantis) (kietagrūdžiai)	VI.15	50	2,84	2,08	19,84	111,91
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Konservuoti kukurūzai	VII.15	30	1,17	0,12	5,67	25,05
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0,51	3,02	1,66	34,27
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0,05	0,01	0,77	3,01
Iš viso:			30,18	18,2	72,43	539,38

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1, 3, 7} Kepti varškėčiai (tausojantis)	IV.3	120	22,11	14,55	21,11	290,51
^{1, 3, 7} Vanilinis padažas	X.14	40	1,81	2,88	7,72	64,49
¹ Traputis	XII.11	10	0,84	0,24	8,2	36,9
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			24,76	17,67	37,03	391,9
Iš viso (dienos davinio):			67,64	45,78	157,09	1246,38

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



TVIRTINU

Direktorių Vardas Pavardė

(parašas)

2026-04-22

A. V. (jei turi spaudą)

3 savaitė
Ketvirtadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	III.1	200	5,2	2,36	27,64	154,51
Uogos pagal sezoniškumą	XII.17	30	0,3	0	2,34	3,9
^{1, 7} Batonas (pilno grūdo) su sviestu 82% ir pomidoru	XI.51	25/5/15	2,19	4,46	11,4	97,25
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	80	0,57	0,22	10,96	44
*** ⁷ Kakava su pienu (saldinta)	IX.4	200	3,64	3,35	12,48	87,4
Iš viso:			11,9	10,39	64,82	387,06

Maitinimas 12:00-12:50 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	6,61	3,36	25,29	145,97
¹ Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	15	0,99	0,2	7,23	33,45
^{1, 3, 4} Žuvies maltinis/ šnicelis (šamo filė) (tausojantis)	I.27	75	17,27	7,42	13,23	240,62
Morkų-svogūnų padažas	X.20	20	0,23	1,55	1,23	18,83
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.1	60	1,33	0,06	11,38	50,44
Konservuoti žirneliai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Konservuoti kukurūzai	VII.15	20	0,78	0,08	3,78	16,7
Burokėlių salotos su obuoliais ir alyvuogių	VII.16	40	0,51	1,55	4,06	27,56
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0

Iš viso:	28,5	14,3	69,98	550,27
----------	------	------	-------	--------

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
^{1,7} Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu (tausojojantis)	V.4	105/45	9,82	11,67	27,8	260,83
Pomidorai	VII.6	40	0,4	0,08	1,64	6,8
**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:			11,3	12,17	49,99	350,13
Iš viso (dienos davinio):			51,7	36,86	184,79	1287,46

*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 pridėtiniu cukrumi su patiekalais netiekiami

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



3 savaitė
Penktadienis

Maitinimas 8:30-9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Grikių kruopų košė (tausojantis)	III.5	200	6,69	3,11	36,09	199,11
^{1,7} Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu 82% ir virta dešra	XI.32	35/7/25	4,93	11,68	17,13	190,31
Pomidorai	VII.6	20	0,2	0,04	0,82	3,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	IX.1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,82	14,83	54,04	392,82

Maitinimas 12:00-12:50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal*
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (be grietinės) (augalinis) (tausojantis)	II.22	150	1,15	3,18	9,48	68,46
¹ Skrebutis	XI.36	30	2,37	1,35	15,57	83,91
³ Mažylių balandėliai su kiauliena (tausojantis)	I.7	100	19,86	11,83	3,49	199,42
^{1,7} Grietinės padažas	X.9	40	0,83	7,73	2,58	83,22
⁷ Bulvių košė (tausojantis)	VI.2	60	0,96	1,93	6,69	52,63
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0,78	2,28	2,67	33,94
Šviežias agurkas	VII.4	50	0,4	0,1	1,16	5,5
Vanduo	IX.12	200	0	0	0	0
Iš viso:			26,35	28,4	41,64	527,08

Maitinimas 15:45-16:15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
⁷ Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	II.18	200	5,6	7,38	22,37	174,22
^{1,7} Batonas (pilno grūdo) su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu	XI.47	25/5/13	5,42	7,81	10,97	139,42
**Vaisius (pagal sezoniškumą)	XII.1	120	0,86	0,33	16,44	66
Kmynų arbata (nesaldinta)	IX.3	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,88	15,52	49,78	379,64
Iš viso (dienos davinio):			50,05	58,75	145,46	1299,54

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

**Vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiro maitinimo metu

***Gėrimai su pridėtinu cukrumi su patiekalais netiekiami

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