

Šilutės Žibų pradinė mokykla, K. Kalinausko g.10, Šilutė, LT-99130

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS
(nemokamo maitinimo)

6-10 m.
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
7:30 - 16:00

1 savaitė
pirmadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.11	150	1.48	3.11	10.05	70.74
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Keptas kiaulienos maltinukas (šnicelis) (su sprandine) (be morkų) (tausojantis)	I.14	75	12.81	23.43	7.43	291.72
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	70	1.73	3.40	11.94	85.31
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos	VII.13	50	0.50	3.03	2.15	38.03
Morkytės	VII.4	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Obuoliai	Se-V1	60	0.25	0.25	7.81	34.50
Obuolių-morkų sultys (natūralios)	IX.13	100	0.10	0.10	9.80	40.50
Iš viso:			18.59	33.59	62.27	619.42
Iš viso (dienos davinio):			18.59	33.59	62.27	619.42

1 savaitė
antradienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.2	150	2.00	4.83	9.29	88.23
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Ryžių-kiaulienos plovos (su sprandine) (tausojantis)	I.1	130	11.15	23.35	23.16	345.84
Burokėlių salotos	VII.30	50	0.57	2.55	3.40	38.77
Konservuoti žirneliai	VII.15	30	1.17	0.12	5.67	25.05
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	40	0.56	0.16	3.60	18.08
Apelsinai	Se-V3	80	0.56	0.16	7.92	35.36
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Iš viso:			17.39	31.47	63.33	600.70
Iš viso (dienos davinio):			17.39	31.47	63.33	600.70

1 savaitė
trečiadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.13	150	5.24	4.92	19.61	136.69
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis (tausojantis)	I.50	70	24.55	14.33	1.01	231.10
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	80	2.07	0.10	18.86	84.63
Morkų lazdelės	VII.12	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Mandarinai	XII.1	80	0.56	0.24	7.44	34.16
Kefyras 2.5%	IX.7	100	3.40	2.50	4.90	55.70
Iš viso:			37.94	22.46	66.06	606.40
Iš viso (dienos davinio):			37.94	22.46	66.06	606.40

1 savaitė
ketvirtadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	II.3	150	0.83	3.03	6.32	55.44
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Žuvies (šamo) maltinis (tausojantis)	I.102	75	16.49	6.36	12.96	174.96
Virti griekiai (augalinis) (tausojantis)	VI.7	60	4.54	3.51	25.02	149.89
Morkų salotos su česnaku	VII.21	50	0.36	3.00	3.12	38.22
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Bananai	Se-V4	80	0.95	0.22	18.50	79.81
Vanduo su mėta	IX.8	200	0.00	0.00	0.01	0.04
Plėšomos sūrio lazdelės	XII.2	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso:			30.67	20.68	78.35	617.52
Iš viso (dienos davinio):			30.67	20.68	78.35	617.52

**1 savaitė
penktadienis**

Nemokamas 6-10

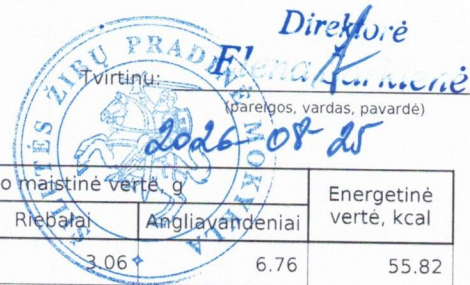


Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	II.1	150	2.71	5.56	12.77	111.44
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	2.31	0.46	16.87	80.88
Keptas vištienos maltinukas (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.5	60	17.85	12.99	7.11	216.43
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Kopūstų salotos su morkomis, porais ir alyvuogių aliejumi	VII.35	50	0.54	2.06	2.15	27.08
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	50	0.70	0.20	4.50	22.60
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Kriaušės	Se-V2	60	0.36	0.30	12.48	54.06
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Iš viso:			26.38	24.24	73.75	613.95
Iš viso (dienos davinio):			26.38	24.24	73.75	613.95

2 savaitė
pirmadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	II.7	150	0.97	3.06	6.76	55.82
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	I.44	130	25.62	11.24	6.24	227.44
Bulvių košė be pieno (augalinis) (tausojantis)	VI.13	80	2.07	0.09	18.85	84.58
Konservuoti žirneliai	VII.15	40	1.56	0.16	7.56	33.40
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Morkų lazdelės	VII.12	60	0.48	0.01	4.14	14.88
Obuoliai	Se-V1	100	0.42	0.42	13.01	57.50
Obuolių-morkų sultys (natūralios)	IX.13	150	0.15	0.15	14.70	60.75
Iš viso:			32.99	15.49	82.05	586.09
Iš viso (dienos davinio):			32.99	15.49	82.05	586.09

**2 savaitė
antradienis**

Nemokamas 6-10



Direktorė
Elina Jankienė
(pareigos, vardas, pavardė)

2026-08-25

Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su lęšių kruopomis (tausojantis) (augalinis)	II.28	150	3.73	3.16	12.56	93.20
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Bulvių plokštainis su vištienos šlaunelių mėsa	I.28	120	20.48	17.79	21.87	329.20
Grietinės padažas	X.9	20	0.37	2.60	1.04	29.02
Marinuoti agurkai	322	50	0.10	0.05	0.75	3.85
Šviežias agurkas	VII.4	30	0.24	0.06	0.69	3.30
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	40	0.56	0.16	3.60	18.08
Plėšomos sūrio lazdelės	XII.2	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Apelsinai	Se-V3	80	0.56	0.16	7.92	35.36
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Iš viso:			32.76	28.44	58.79	620.46
Iš viso (dienos davinio):			32.76	28.44	58.79	620.46

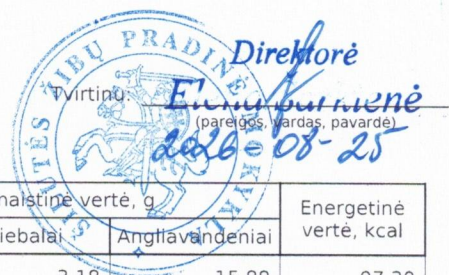


Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais (tausojantis)	II.14	150	7.97	4.99	2.70	88.02
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Troškintos vištienos kumpeliai (su šlaunelių mėsa) (tausojantis)	I.55	80	19.70	10.38	7.27	200.67
Grietinės padažas	X.9	30	0.55	3.90	1.55	43.52
Birų perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	VI.19	50	2.39	2.44	18.40	105.13
Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais	VII.5	60	1.81	4.93	6.33	76.78
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Pomidorai šviežūs	VII.6	50	0.50	0.10	2.06	8.50
Mandarinai	XII.1	80	0.56	0.24	7.44	34.16
Vanduo su mėta	IX.8	200	0.00	0.00	0.01	0.04
Iš viso:			35.24	27.28	56.96	611.40
Iš viso (dienos davinio):			35.24	27.28	56.96	611.40

2 savaitė
ketvirtadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	II.19	150	1.59	3.18	15.88	97.30
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Ryžių-kiaulienos plovai (su sprandine) (tausojantis)	I.1	120	10.31	21.55	21.38	319.25
Marinuoti agurkai	322	50	0.10	0.05	0.75	3.85
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	50	0.70	0.20	4.50	22.60
Bananai	Se-V4	80	0.95	0.22	18.50	79.81
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Iš viso:			15.47	25.54	72.86	580.54
Iš viso (dienos davinio):			15.47	25.54	72.86	580.54

2 savaitė
penktadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	II.6	150	1.30	4.29	10.27	84.46
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (be morkų) (tausojantis)	I.67	100	22.30	9.07	4.43	188.42
Virtas kuskusas (augalinis) (tausojantis)	VI.22	60	4.68	1.98	26.28	141.66
Kopūstų salotos su svogūnais ir morkomis	VII.22	50	0.47	3.06	2.07	35.29
Morkų lazdelės	VII.12	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Pomidorai šviežūs	VII.6	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Kriaušės	Se-V2	100	0.60	0.50	20.80	90.10
Vanduo	IX.12	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			31.37	19.23	78.17	603.65
Iš viso (dienos davinio):			31.37	19.23	78.17	603.65

**3 savaitė
pirmadienis**

Nemokamas 6-10

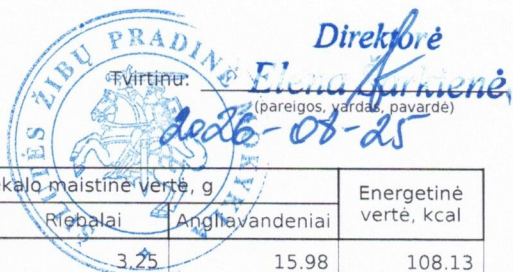


Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	II.5	150	3.24	3.44	25.95	146.93
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	I. 68	100	24.08	10.48	0.04	190.78
Virti ryžiai (augalinis) (tausojantis)	VI.5	60	1.45	2.53	16.07	92.81
Ridikėlių ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	VII.40	50	0.41	5.07	1.33	51.80
Morkytės	VII.4	40	0.32	0.00	2.76	9.92
Konservuoti žirneliai	VII.15	40	1.56	0.16	7.56	33.40
Obuoliai	Se-V1	80	0.34	0.34	10.41	46.00
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0.05	0.01	0.69	3.09
Iš viso:			32.77	22.29	74.45	620.95
Iš viso (dienos davinio):			32.77	22.29	74.45	620.95

**3 savaitė
antradienis**

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	II.10	150	3.95	3.25	15.98	108.13
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Kepta lašiša (tausojantis)	I.25	70	16.11	15.44	0.80	206.64
Keptos bulvės (tausojantis) (augalinis)	VI.21	60	1.51	3.57	13.61	92.60
Burokėlių salotos su svogūnais	VII.8	50	0.73	2.31	5.01	43.65
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir alyvuogių aliejumi	VII.36	40	0.43	1.66	1.44	20.74
Morkų lazdelės	VII.12	40	0.32	0.00	2.76	9.92
Apelsinai	Se-V3	100	0.70	0.20	9.90	44.20
Obuolių-morkų sultys (natūralios)	IX.13	100	0.10	0.10	9.80	40.50
Iš viso:			25.17	26.79	68.94	612.60
Iš viso (dienos davinio):			25.17	26.79	68.94	612.60

3 savaitė
trečiadienis

Nemokamas 6-10

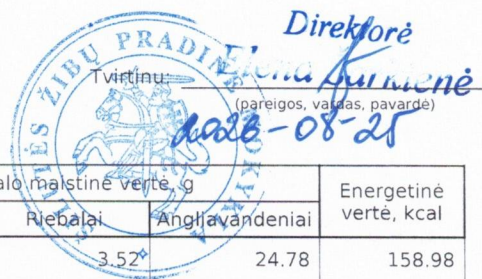


Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių sriuba su lęšių kruopomis (tausojantis) (augalinis)	II.28	150	3.73	3.16	12.56	93.20
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	30	1.98	0.40	14.46	69.32
Virtos dešrelės su pomidorų padažu (tausojantis)	I.43	150	23.37	0.92	5.63	124.36
Virti makaronai (kietųjų kviečių) (augalinis) (tausojantis)	VI.15	80	1.98	3.89	13.65	97.49
Burokėlių salotos	VII.30	50	0.57	2.55	3.40	38.77
Morkų lazdelės	VII.12	40	0.32	0.00	2.76	9.92
Paprikų lazdelės (saldžioji paprika)	VII.45	40	0.56	0.16	3.60	18.08
Mandarinai	XII.1	100	0.70	0.30	9.30	42.70
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Plėšomos sūrio lazdelės	XII.2	20	5.34	4.16	0.07	59.08
Iš viso:			38.61	15.58	66.08	556.07
Iš viso (dienos davinio):			38.61	15.58	66.08	556.07

3 savaitė
ketvirtadienis

Nemokamas 6-10



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.21	150	7.32	3.52	24.78	158.98
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Varškės apkepas (tausojantis)	IV.2	120	20.32	13.91	19.62	285.03
Uogų (braškių) padažas	X.1	40	0.36	0.00	8.31	26.86
Šviežias agurkas	VII.4	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Morkytės	VII.4	50	0.40	0.01	3.45	12.40
Bananai	Se-V4	80	0.95	0.22	18.50	79.81
Vanduo su apelsinu	IX.6	200	0.05	0.01	0.69	3.09
Iš viso:			31.12	18.03	86.14	617.89
Iš viso (dienos davinio):			31.12	18.03	86.14	617.89



Pietūs 10:35-12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	II.4	150	7.39	3.41	23.51	143.30
Ruginė duona (viso grūdo)	XI.8	20	1.32	0.26	9.64	46.22
Kiaulienos nugarinės kepsnys (tausojantis)	I.56	80	19.77	11.55	5.16	203.71
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	VI.1	80	2.07	0.10	18.86	84.63
Pekino kopūstų ir agurkų salotos	VII.19	50	0.52	3.02	2.23	38.68
Morkų lazdelės	VII.12	60	0.48	0.01	4.14	14.88
Ridikėliai	VII.26	40	0.44	0.04	1.56	8.36
Kriaušės	Se-V2	80	0.48	0.40	16.64	72.08
Vanduo su citrina	IX.5	200	0.06	0.04	0.65	3.15
Iš viso:			32.53	18.83	82.39	615.01
Iš viso (dienos davinio):			32.53	18.83	82.39	615.01