

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

Šilalės lopšelis –darželis „Žiogelis“

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius
2026-02-02

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

I savaitė
Pirmadienis
L 1-3 metai



Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.-

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė (tausojantis)	D1	60,00	7,80	10,70	0,30	129,60
Duona ruginė eko	54E	40,00	2,96	0,64	17,12	93,20
Pjaustyti agurkai	D000.4	20,00	0,16	0,04	0,46	2,84
Nesaldinta vaisinė arbata	5	150,00				
Iš viso:			10,92	11,38	17,88	225,64

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	100,00	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	100,00	0,02	0,01	0,32	1,52
Rūgščių sriuba(tausojantis)	Sr007A	100,00	1,27	2,89	5,62	53,55
Duona kvietinė eko	54	35,00	1,90	0,55	15,44	77,99
Kapotos vištienos kepsniukai	P019	80,00	16,65	7,12	3,92	146,34
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	100,00	2,27	2,92	16,68	102,09
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais	Se-S30	55,00	0,98	1,29	6,84	37,50
Morkų lazdelės	D000	20,00	0,20	0,04	1,74	8,12
Iš viso:			23,29	14,82	35,12	427,11

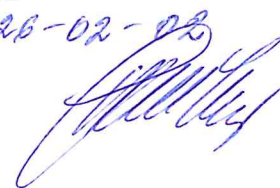
Vakarienė 15.14 -16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% ir bananų apkepas apkepas su ciberžole ir cinamonu(tausojantis)	7-8/170T	110,00	12,51	8,11	19,12	199,58
Natūralus jogurto 2,9% ir uogienės padažas	1P	34,00	1,31	1,14	3,76	30,70
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			13,82	9,25	22,88	230,28
Iš viso (dienos davinio):			48,79	35,75	89,82	939,03

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02



1 savaitė
Antradienis
L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sviestu 82% ir cinamonu (tausoiantis)	73A	150,00	5,26	4,32	28,67	168,39
Duona juoda viso grūdo su sviestu 82% ir kiaušiniu	1K	20/4/25	3,11	5,02	10,48	98,73
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	20,00	0,20	0,04	0,82	4,44
Nesaldinta žolelių arbata	5	150,00				
Iš viso:			8,57	9,38	39,97	271,56

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo su apelsinais	Se-G6	100,00	0,04	0,01	0,30	1,45
Daržovių sriuba (tausoiantis)	Sr011	100,00	0,97	2,33	5,18	46,91
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,49	1,61	14,63	81,35
Plovas su kiauliena su kiauliena (tausoiantis)	K001	180,00	26,72	14,50	26,99	345,14
Šviežių agurkų salotos	S011	50,00	0,39	2,60	1,15	29,58
Iš viso:			30,61	21,05	48,25	504,43

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu ((tausoiantis)	Gr010A	100,00	11,62	8,07	33,60	253,05
Kmynų arbata	8	150	0,47	0,34	3,94	18,98
Iš viso:			12,09	8,41	37,54	272,03
Iš viso (dienos davinio):			52,03	39,14	139,70	1104,02

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

1 savaitė

Trečiadienis

L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su kriaušėmis	Se-Kr13	160,00	9,31	10,47	31,87	259,00
Trapučiai	54A	10,00	1,25	0,32	6,89	36,60
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			10,56	10,79	38,76	295,60

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	100,00	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	100,00				
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis) (tausojantis)	Sr020	100,00	2,88	3,04	20,77	121,91
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,29	0,42	14,23	81,35
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	90,00	11,32	7,73	1,69	121,60
Brinkintos kuskuso kruopos (A) (T)	Se-Gr14	60,00	2,70	0,14	16,40	78,00
Kopūstų- morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (A)	S001	40,00	0,56	1,59	2,49	26,53
Paprika(augalinis)	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Iš viso:			19,93	12,96	56,92	434,99

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	4-8/160T	90,00	10,55	7,14	10,25	147,49
Kefyras 2,5% eko	3	160,00	5,44	4,00	7,84	96,00
Iš viso:			15,99	11,14	18,09	243,49
Iš viso (dienos davinio):			47,24	35,19	127,71	1030,08

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

1 savaitė

Ketvirtadienis

L 1-3 metai

2016-03-02


Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (tausojantis)	Se	100,00	3,50	1,04	21,89	110,90
Sviestas 82%	1A	4,00	0,02	3,29	0,03	29,84
Kepti obuoliai įdaryti varške 9%	VO10	55/30	6,10	3,80	15,68	121,33
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			9,62	8,13	37,60	262,07

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/7	100,00	0,02	0,00	0,32	1,51
Burokėlių sriuba su pupelėmis bulvėmis (tausojantis)	Sr11	100,00	1,93	2,90	9,27	70,66
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	35,00	2,59	0,56	14,98	93,20
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai(T)	Se-P2	35/35	14,41	3,39	1,33	93,00
Pilno grūdo makaronai spageti	Gr010	80,00	4,32	0,86	23,42	118,66
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	30,00	0,31	1,56	2,81	26,51
Šviežių daržovių rinkinukas 12 (cukinija,kalafijorai)	D006	25,00	0,46	0,05	0,99	6,25
Iš viso:			24,04	9,32	53,11	409,79

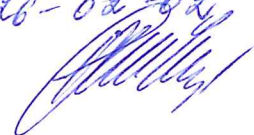
Vakarienė 15.14 - 16.00 00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (kietasis) ((tausojantis)	Ki003	90,00	11,91	13,17	4,98	186,08
Ekologiška kvietinė duona	54E	40,00	2,18	0,63	17,64	89,13
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	150,00				
Iš viso:			14,09	13,80	22,62	275,21
Iš viso (dienos davinio):			48,51	31,55	127,27	1003,07

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2020-02-02


1 savaitė
Penktadienis
L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/33T	150,00	4,74	3,02	26,01	150,17
Sausainiai	1S	20,00	1,44	5,77	11,41	103,23
Nesaldinta juodoji arbata	5	150,00				
Iš viso:			6,18	8,79	37,42	253,40

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis, uogomis)	Se-G6	100,00				
Lęšių sriuba (tausojantis)	Sr002	100,00	3,30	0,44	11,38	62,71
Ekologiška kvietinė duona	54E	35,00	1,90	0,55	15,44	77,99
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis)	Ž010	65,00	10,46	9,00	4,28	139,94
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	120,00	2,40	0,12	21,96	98,52
Pjaustyti pomidorai	D006	20,00	0,20	0,04	0,82	4,44
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	30,00	1,15	3,68	3,21	50,58
Iš viso:			19,41	13,83	57,09	434,18

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	Sr02	150,00	4,77	3,58	18,55	122,10
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	57A	25/5	2,32	4,67	13,91	108,01
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			12,49	12,45	41,41	290,51
Iš viso (dienos davinio):			38,84	35,37	149,86	1034,09

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2020-02-02


ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė

Pirmadienis

L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su kriaušėmis	Se-Kr13	160	9,31	10,47	31,87	259
Sėklų - riešutų duoniukai	56D	10	1,27	1,98	5,77	45,88
Nesaldinta juoda arbata	5	150				
Iš viso:			10,58	12,45	37,64	304,88

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,48	2,26
Avinžirnių sriuba (tausojantis)	Sr001	150,00	2,34	1,26	6,99	48,67
Ekologiška kvietinė duona	54A	35,00	1,90	0,55	15,44	77,99
Šv. kopūstų troškiny su mėsa (tausojantis)	T-02	100/50	16,01	9,93	8,91	179,64
Garuose keptos šviežių bulvių puselės (tausojantis)(augalinis)	Se-Gr9	90,00	2,07	2,31	18,37	103,00
Iš viso:			22,36	14,07	50,19	411,56

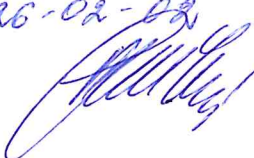
Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės 9% įdaru	M010,1	120,00	10,77	9,44	23,76	223,10
Natūralus jogurto 2,9% ir uogienės padažas	1P	34,00	1,31	1,14	3,76	30,70
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	150,00				
Iš viso:			12,08	10,58	27,52	253,80
Iš viso (dienos davinio):			45,78	37,40	129,29	1026,24

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02


2 savaitė

Antradienis

L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	Kr014	150,00	5,46	4,61	29,03	179,43
Duona juoda viso grūdo su sviestu 82% ir kiaušiniu	1K	20/4/25	10,48	5,02	10,48	98,73
Pjaustyti pomidorai	D000.3	20,00	0,20	0,04	0,82	4,44
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
			16,14	9,67	40,33	282,60

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100,00	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo paskanintas (vaisiais, daržovėmis, žolelėmis, uogomis)	Se-Gr16	100,00				
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr9	100,00	0,79	2,82	6,27	53,38
Duona šviesi viso grūdo	54	25,00	2,08	1,34	12,19	67,79
Troškinta kalakutiena	P022	80,00	15,49	10,48	2,37	165,78
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojanti)	Gr003	75,00	3,18	0,40	19,59	94,63
Šv agurkų salotos su krapais	S011	50,00	0,39	2,60	1,15	29,58
Šviežių daržovių rinkinukas Nr.17	D006	25,00	0,44	0,07	1,65	8,92
Iš viso:			22,36	17,70	43,22	420,08

Vakarienė 15.14 - 16 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su varškė 9%	M011	120,00	9,06	10,87	23,06	226,30
Trapučiai	54A	10,00	0,88	0,10	7,67	35,40
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	150,00				
Iš viso:			9,94	10,97	30,73	261,70
Iš viso (dienos davinio):			49,20	38,64	128,22	1020,38

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė

Trečiadienis

L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (fermentinis (T))	Ki003	90,00	11,14	13,13	4,98	182,66
Juoda duona viso grūdo	54	40,00	2,97	1,26	20,28	99,15
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.4	20,00	0,20	0,20	0,82	4,44
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			14,31	14,59	26,08	286,25

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	150,00	1,14	20,91	84,00
Iš viso:			150,00	1,14	20,91	84,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo paskanintas vaisiais daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	100,00				
Pupelių sriuba (tausojantis) (tausojantis)	Sr14	100,00	1,51	1,54	11,59	66,26
Duona šviesi viso grūdo	54	25,00	2,08	1,34	12,19	67,79
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/140	60,00	13,62	6,84	7,07	145,02
Brinkintos grikių kruopos	Se-Gr16	80,00	3,53	0,87	19,40	100,00
Žalių žirnelių ir morkų troškiny	T-1	50,00	1,46	1,75	5,06	45,15
Paprika (tausojantis)	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Iš viso:			22,38	12,38	56,65	429,82

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82% (tausojantis)	Kr1	150,00	6,84	4,95	25,17	165,22
Trapučiai su riešutų kremu	54T	15/8	3,25	4,07	10,28	91,40
Arbatžolių arbata su citrina	6	150,00	0,04	0,02	0,48	2,27
Iš viso:			10,13	9,04	35,93	258,89
Iš viso (dienos davinio):			196,82	37,15	139,57	1058,96

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02
[Signature]

2 savaitė

Ketvirtadienis

L1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu 82% košė (tausojantis)	73A	150,00	5,26	4,32	28,67	168,39
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais (tausojantis)	U049	60,00	3,86	4,80	12,18	107,36
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			9,12	9,12	40,85	275,75

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100,00	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	100,00				
Trinta morkų sriuba (tausojantis)	Sr33	100,00	0,85	3,61	7,26	64,96
Batono (viso grūdo) (skrebučiai)	57-C	25,00	2,29	0,57	13,87	70,86
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (tausojantis)	Se-P16	59/6	12,67	7,08	1,16	119,00
Virti ryžiai su kariu (T)(A)	Gr002	75,00	2,84	0,16	24,57	111,03
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi (A)	S002	50,00	1,10	1,30	2,79	27,29
Iš viso:			19,75	12,72	49,65	393,14

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su dešrelėmis (tausojantis)	Gr012D	150,00	6,11	8,85	16,98	172,05
Kefyras 2,5% EKO	3	180,00	5,76	4,50	8,64	99,00
Iš viso:			11,87	13,35	25,62	271,05
Iš viso (dienos davinio):			41,50	35,49	130,06	995,94

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02


2 savaitė
Penktadienis
L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% ir manų apkepas (tausojantis)	V3	110,00	16,20	10,20	17,43	225,93
Natūralus jogurtas 3,8% eko	1J	50,00	2,15	1,90	2,40	35,50
Nesaldinta vaisinė arbata	5	150,00				
Iš viso:			18,35	12,10	19,83	261,43

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,48	2,26
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	100,00	1,05	2,33	7,01	53,72
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	35,00	2,59	0,56	14,98	81,35
Orkaitėje keptas upėtakis su keptomis daržovių skiltelėmis (tausojantis)	Ž012	100,00	12,92	8,60	10,72	171,90
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais(augalinis)	2-3/61A	55,00	1,04	3,92	4,86	58,91
Iš viso:			17,64	15,43	23,07	368,14

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makronų sriuba (tausojantis)	Sr02	150,00	6,35	3,94	17,81	128,10
Pilno grūdo batonas su sviestu82%	57A	25/5	2,15	4,70	14,54	110,53
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,4	4,20	0,32	60,40
Iš viso:			13,90	12,84	32,67	299,03
Iš viso (dienos davinio):			50,65	40,67	89,51	984,60

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Pirmadienis

D 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogiu aliejumi	3/3/31AT	150,00	4,29	5,87	24,76	169,06
Grūdų batonėliai	56B	20,00	1,80	5,33	9,36	99,10
Nesaldinta žolelių arbata	5	150,00				
Iš viso:			6,09	11,20	34,12	268,16

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 -12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	100,00				
Kruopų sriuba (tausojojantis)	Sr12	100,00	1,65	2,73	11,60	73,59
Duona kvietinė eko	54	35,00	1,90	0,55	15,44	77,99
Kalakutienos guliašas(tausojantis)	P021	90,00	14,35	8,58	5,01	154,23
Pilno grūdo makronai (tausojojantis)	Gr010	80,00	4,96	0,98	26,86	136,13
Paprika	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Žalių žrnelių ir morkų troškiny	T-1	50,00	1,46	1,75	5,06	45,15
Iš viso:			24,50	14,63	65,31	492,69

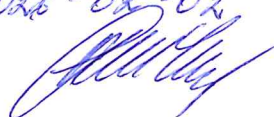
Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojojantis)	Sr02	150,00	4,77	3,58	18,55	122,10
Pilno grūdo batonas su sviestu82%	57A	25/5	2,32	4,67	13,91	108,01
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			12,49	12,45	41,41	290,51
Iš viso (dienos davinio):			43,84	38,58	154,78	1107,36

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2024-02-02


3 savaitė
Antradienis
L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brinktų kruopų košė su morkomis ir svogūnais(tausojantis)	Kr014	120,00	4,37	3,68	23,22	144,00
Karštas sumuštinis su pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	V026	50,00	6,03	5,20	11,68	117,68
Nesaldinta vaisinė arbata	5	150,00				
Iš viso:			10,40	8,88	34,90	261,68

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	14,26	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	100,00				
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr014	100,00	1,51	1,54	11,59	66,26
Juoda duona pilno grūdo	54	35,00	2,60	1,10	17,75	86,76
Kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (tausojantis)	Se-k1	54/36	14,07	4,93	5,78	124,00
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	100,00	2,27	2,92	16,68	102,09
Šviežių agurkų lazdelės su alyvuogių aliejaus užpilu(augalinis)(tausojantis)	Se-ST.2	60,00	0,50	5,15	2,07	57,00
Iš viso:			20,95	15,64	53,87	436,11

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	M004	80,00	5,67	10,81	29,11	236,43
Natūralaus jogurto2,9%ir uogienės padažas	1P	34,00	1,41	1,52	5,94	40,20
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			7,08	12,33	35,05	276,63
Iš viso (dienos davinio):			39,19	37,15	138,08	1030,42

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2026-02-02



3 savaitė

Trečiadienis

L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	Ki01	100,00	9,40	8,42	5,53	162,09
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,49	1,61	19,63	81,35
Pjaustyti agurkai	D000.4	20,00	0,16	0,04	0,46	2,84
Kmynų arbata	8	150,00	0,49	0,35	5,34	23,93
Iš viso:			12,54	10,42	30,96	270,21

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	3,35	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	100,00				
Šv. kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	Sr2	100,00	1,01	2,34	6,21	50,12
Duona juoda viso grūdo	54	30,00	2,49	1,61	14,63	81,35
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	J002	80,00	11,72	8,20	4,71	139,58
Bulvių košė su ciberžole ir krapais(T)	Gr012	100,00	2,29	2,92	16,86	102,91
Marinuoti agurkai	Gr1A	40,00	0,28	0,00	1,60	5,20
Pjaustyti pomidorai	D0003	20,00	0,20	0,20	0,82	4,44
Iš viso:			17,99	15,27	44,83	405,76

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė su vaisiais (tausojantis)	Kr003	150,00	5,63	5,63	31,93	198,21
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,4	4,20	8,95	60,40
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			11,03	9,83	40,88	258,61
Iš viso (dienos davinio):			42,32	38,87	130,61	990,58

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02



3 savaitė

Ketvirtadienis

L 1-3 metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	Kr5	150,00	4,58	3,50	28,31	187,02
Trapučiai su riešutų kremu	54T	10/5	2,25	2,55	8,19	65,20
Nesaldinta arbata žolelių	5	150,00				
Iš viso:			6,83	6,05	36,50	252,22

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	g	
VAISIAI	20	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,00	2,26
Burokėlių sriuba (tausojantis)	Sr9	100,00	0,79	2,82	6,27	53,38
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	35,00	2,59	0,56	14,98	81,55
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	120,00	9,36	3,69	18,48	145,28
Grietinė30%	23	15,00	0,36	4,50	0,47	43,95
Morkų lazdelės	Se-D27	40,00	0,40	0,08	3,48	16,00
Iš viso:			13,54	11,67	43,68	342,42

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	150,00	16,38	12,49	19,76	256,96
Natūralus jogurtas 3,8% eko	1	50,00	2,15	1,90	2,40	35,50
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			18,53	14,39	22,16	292,46
Iš viso (dienos davinio):			39,66	32,41	116,28	943,10

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2016-02-02



3 savaitė

Penktadienis

D 1-3metai

Pusryčiai 8.16 - 8.48 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinė kruopų košė pagardinta sviestu82% (tausojantis)	K1	150,00	6,84	4,95	23,17	165,22
Juoda kvietinė eko su sviestu82% ir kiaušiniu	1KE	20/425	2,96	5,05	8,94	94,53
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	150,00				
Iš viso:			9,80	10,00	32,11	259,75

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	100,00	0,76	0,30	13,94	56,00
Iš viso:			0,76	0,30	13,94	56,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Sr002	100,00	0,95	1,52	7,35	46,91
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	35,00	2,59	0,56	14,98	81,55
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	80,00	11,40	1,71	9,97	100,82
Virt lęšiai (tausojantis)(augalinis)	Gr001	80,00	7,52	1,00	16,50	104,90
Troškintos daržovės(tausojantis) (augalinis)	D003	40,00	0,70	1,90	3,90	35,47
Pjaustyti agurkai	D000.4	20,00	0,16	0,04	0,46	2,84
Iš viso:			24,45	6,73	53,16	372,49

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V014	100,00	10,76	5,97	14,81	155,97
Jogurtas3,8% EKO	1E	100,00	4,30	3,80	4,80	71,00
Trapučiai eko	54	10,00	1,25	0,32	6,89	36,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	150,00				
Iš viso:			16,31	10,09	26,50	263,57
Iš viso (dienos davinio):			51,32	27,12	125,71	951,81

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje