

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)

4-6 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 18.00 val.

2026-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

1 savaitė

Pirmadienis

D 4-6 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(taisojantis)	DI	90,00	11,70	16,20	0,45	194,40
Duona ruginė eko	54E	45,00	3,33	0,72	19,26	104,85
Pjaustyti agurkai	D000.4	30,00	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,94	16,26	1,14	303,51

Vaisiai 10.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

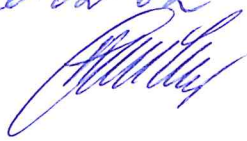
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,48	2,28
Rugščių sriuba (taisojantis)	Sr007A	150,00	1,73	3,78	8,37	74,52
Duona kvietinė eko	54E	40,00	2,18	0,63	17,64	89,13
Kapotos vištienos kepsniukai (taisojantis)	P019	90,00	18,73	8,01	4,41	164,63
Bulvių košė(taisojantis)	Gr012	120,00	2,72	3,51	20,02	122,51
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais	Se-S30	85,00	1,52	1,99	8,57	58,00
Morkų lazdelės	D000	20,00	0,20	0,04	1,74	8,12
Iš viso:			27,12	17,98	61,23	519,19

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės9% ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (T)	7-8/170T	140,00	15,92	10,33	24,34	254,02
Natūralus jogurtas38% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,76	1,52	5,40	42,50
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			17,68	11,85	29,74	296,52
Iš viso (dienos davinio):			57,88	46,54	113,02	1203,219

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02


1 savaitė
Antradienis
D 4-6 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 cinamonu ir sviestu 82% (tausojuantis)	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
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	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta žolelių arbata	5	200,00				
Iš viso:			17,21	10,38	46,39	309,91

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

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 apelsiniais	Se-G6	150,00	0,06	0,02	0,45	2,18
Daržovių sriuba (tausojuantis)	Sr011	150,00	1,40	3,47	7,63	69,59
Duona šviesi viso grūdo	54	35,00	2,91	1,88	17,06	94,90
Plovas su kiauliena su kiauliena (tausojuantis)	K001	200,00	29,69	16,11	29,93	383,49
Šviežių agurkų salotos	S011	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Iš viso:			34,53	24,60	56,45	585,65

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 (tausojuantis)	Gr010 A	120,00	13,42	9,70	40,32	302,21
Kmynų arbata	8	200,00	0,63	0,46	5,72	27,23
Iš viso:			14,05	10,16	46,04	329,44
Iš viso (dienos davinio):			66,93	45,59	169,79	1309,00

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02
[Signature]

I savaitė
Trečiadienis
D 4-6 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-Kr.13	200,00	11,63	13,08	39,84	324,00
Trapučiai	54A	10,00	1,25	0,32	6,89	36,60
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,88	13,40	46,73	360,60

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	20	150,00	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

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	150,00				
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	Sr020	150,00	4,31	4,55	31,16	182,00
Duona šviesi viso grūdo	54	35,00	2,91	1,88	17,06	94,90
Troškinta jautiena su grietinės padažu(tausojantis)	J001	110,00	13,83	9,45	2,07	148,62
Brinkintos kuskuso kruopos (T) (A)	Se-Gr14	70,00	3,15	0,16	19,13	91,00
Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejaus užpilu(A)	S001	45,00	0,63	1,79	2,81	29,85
Paprika	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Iš viso:			25,01	17,87	73,57	551,97

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai(tausojantis)	4-8/160	110,00	12,89	8,73	12,53	180,27
Kefyras2,5% eko	3	200,00	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,69	13,73	22,33	292,27
Iš viso (dienos davinio):			66,03	45,45	163,54	1288,84

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

1 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6 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 ryžių košė (tausojantis)	Kr003	150,00	5,26	1,56	32,82	166,35
Sviestas 82%	1A	4,00	0,02	3,29	0,03	29,84
Kepti obuoliai įdaryti su varške	V010	55/30	6,10	3,80	15,68	121,33
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,38	8,65	48,53	317,52

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
			4,66	0,45	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	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	1,00	0,00	0,48	2,26
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	Sr9	150,00	2,88	4,08	13,85	94,51
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	40,00	2,96	0,64	17,12	93,20
Konvekciniame krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai (T)	Se-P2	45/45	18,52	4,36	1,71	120,00
Pilno grūdo makaronai spageti	Gr019	100,00	5,40	1,07	29,27	148,33
Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S004	50,00	0,52	2,60	4,67	44,19
Šviežių daržovių rinkinukas 12 (cukinija, kalafijorai)	D006	40,00	0,74	0,08	1,58	10,00
Iš viso:			32,02	12,83	68,68	512,49

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (kietuoju) (tausojantis)	KI003	120,00	15,88	17,56	6,64	248,10
Ekologiška kvietinė duona	54E	45,00	2,45	0,71	19,85	100,27
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			18,33	18,27	26,49	348,37
Iš viso (dienos davinio):			66,39	40,20	164,61	1262,38

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02



1 savaitė
Penktadienis
D 4-6 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	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/33T	200,00	9,06	10,17	34,67	200,23
Sausainiai	1S	20,00	2,27	4,77	11,41	103,23
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,33	14,94	46,08	303,46

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	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	Gr009	150,00				
Lęšių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr026	150,00	4,95	0,66	17,08	94,06
Ekologiška kvietinė duona	54E	40,00	2,18	0,63	17,64	89,13
Orkaitėje kepti menkių file maltinukai(tausojantis)	Ž010	85,00	13,67	11,77	5,59	183,00
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	Gr014	150,00	3,00	0,15	27,45	123,15
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Burokėlių ir obuolių salotos (augalinis)	S009	50,00	1,15	3,68	3,21	50,58
Iš viso:			25,25	16,95	72,20	546,58

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(tausojantis)	Sr02	200,00	5,87	4,54	21,55	146,94
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	57A	30/6	2,79	5,60	16,69	129,66
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			14,06	14,34	47,19	337,00
Iš viso (dienos davinio):			51,78	46,68	186,38	1271,04

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2016-02-02
[Signature]

2 savaitė

Pirmadienis

D 4-6 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	200,00	11,63	13,08	39,84	324,00
Sėklų riešutų duoniukai	56D	10,00	1,27	1,98	5,77	45,88
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,90	15,06	45,61	369,88

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,15	20,91	84,00

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	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Avinžirnių sriuba (tausojantis)	Sr001	150,00	3,51	1,90	10,48	73,01
Ekologiška kvietinė duona	54E	40,00	2,18	0,63	17,64	89,13
Šv kopūstų troškiny su kiaulienos mėsa (tausojantis)	T-02	120/60	19,07	11,90	10,01	212,48
Garuose keptos šviežių bulvių puselės (tausojantis)	Se-Gr9	110,00	2,54	2,83	22,46	125,00
Iš viso:			27,35	17,29	51,22	502,64

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	130,00	11,67	10,23	25,74	241,69
Natūralus jogurto 2,9% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,76	1,52	5,40	42,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			13,43	11,75	31,14	284,19
Iš viso (dienos davinio):			54,82	44,25	148,88	1240,71

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė

Antradienis

D 4-6 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(T)	Kr014	200,00	7,37	6,15	38,71	239,25
Duona juoda su sviestu82% ir kiaušiniu	1K	20/4/25	10,48	5,02	10,48	98,73
Pjaustyti pomidorai	D003	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
			18,15	11,23	50,42	344,64

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,15	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,15	20,91	84,00

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	150,00				
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	Sr9	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,49	1,61	14,63	81,35
Troškinta kalakutiena	P022	100,00	19,37	13,10	2,97	207,22
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	Gr003	100,00	4,24	0,53	26,12	126,18
Šv agurkų salotos su krapais	S011	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Šviežių daržovių rinkinukas 17 (morkos, kalafijorai)	D006	40,00	0,70	0,10	2,64	14,26
Iš viso:			28,44	22,42	57,09	533,09

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 varške9%	M011	150,00	11,33	13,59	28,81	282,87
Trapučiai	54A	10,00	0,88	0,10	7,67	35,40
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,21	13,69	36,48	318,27
Iš viso (dienos davinio):			59,94	47,49	164,90	1280,00

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė

Trečiadienis

D 4-6 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 su sūriu (fermentinis) (T)	Ki003	120,00	14,86	17,51	6,64	243,54
Juoda duona viso grūdo	54	45,00	3,34	1,42	22,82	111,55
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.4	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			18,50	18,99	30,69	361,75

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

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 ar uogomis	Se-G6	150,00				
Pupelių sriuba (tausojantis) (tausojantis)	Sr14	150,00	2,26	2,31	17,39	99,39
Duona šviesi viso grūdo	54	30,00	2,49	1,61	14,63	81,35
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	12-7/140	80,00	18,19	9,12	9,49	193,40
Brinkintos grikių kruopos	Se-Gr16	90,00	3,97	0,98	21,83	112,00
Žalių žirnių ir morkų troškinys	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Paprika (tausojantis)	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Iš viso:			28,70	16,65	71,27	550,91

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82% (tausojantis)	Kr1	200,00	9,12	6,88	30,89	222,87
Trapiukai 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:			12,41	10,97	41,65	316,54
Iš viso (dienos davinio):			60,75	47,06	164,52	1313,20

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

1026-02-02
[Signature]

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6metai

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 cinamonu ir sviestu 82% košė (tausojojantis)	73A	200,00	6,43	5,30	34,68	204,52
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais (tausojojantis)	U049	60,00	3,86	4,80	12,18	107,36
Nesaldinta juoda arbata	5	150,00				
Iš viso:			10,29	10,10	46,86	311,88

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150,00	1,14	0,15	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,15	20,91	84,00

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	150,00				
Trinta morkų sriuba (tausojojantis)	Sr33	150,00	1,28	5,41	10,89	97,40
Batono (viso grūdo) (skrebučiai)	57-C	30,00	2,75	0,38	16,65	85,03
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (tausojojantis)	Se-P16	77/8	16,57	9,26	1,52	156,00
Virti ryžiai su kariu (T)(A)	Gr002	100,00	3,79	0,20	32,76	148,03
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimolinų sėmenų aliejumi (A)	SO02	60,00	1,32	1,56	3,35	32,74
Iš viso:			25,71	16,81	65,17	519,20

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė su dešrelėmis (tausojojantis)	Gr012D	180,00	7,23	10,37	20,22	204,43
Kefyras 2,5% EKO	3	200,00	6,40	5,00	9,60	110,00
Iš viso:			13,63	15,37	29,82	314,43
Iš viso (dienos davinio):			50,77	42,43	162,76	1229,51

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02


ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė
Penktadienis
D 4-6 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 ir manų apkepas (T)	V3	140,00	20,36	13,00	23,57	295,02
Natūralus jogurtas 3,8% eko	1J	60,00	2,58	2,28	2,88	42,60
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			22,94	15,28	26,45	337,62

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	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	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Šviežių kopūstų sriuba (tausojojantis) (augalinis)	Sr2	150,00	1,46	3,48	9,45	75,31
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	40,00	2,96	0,64	17,12	93,20
Orkaitėje keptas upėtakis su keptomis daržovių skiltelėmis (tausojojantis)	Ž012	120,00	15,50	10,31	12,86	206,28
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir marinuotais agurkais (augalinis)	2-3/61A	70,00	1,33	4,99	6,18	74,98
Iš viso:			21,30	19,45	46,25	452,79

Vakarienė 15.14 - 6.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba	Sr02	200,00	8,40	5,16	23,74	170,02
Pilno grūdo batonas su sviestu 82%	57A	30/6	2,57	5,64	17,45	132,63
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,4	4,20	0,32	60,40
Iš viso:			16,37	15,00	41,51	363,05
Iš viso (dienos davinio):			61,75	50,18	135,12	1237,46

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Pirmadienis

D 4-6 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	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogiu aliejumi	3/3/31AT	200,00	5,72	7,83	33,06	225,41
Grūdų batonėliai	56B	20,00	1,80	5,33	9,36	99,10
Nesaldinta žolelių arbata	5	200,00				
Iš viso:			7,52	13,16	42,42	324,51

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

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	150,00				
Kruopų sriuba(tausojojantis)	Sr12	150,00	2,13	4,00	15,21	99,03
Duona kvietinė eko	54E	40,00	2,18	0,63	17,64	89,13
Kalakutienos guliašas(tausojojantis)	P021	100,00	14,35	8,58	5,01	154,23
Pilno grūdo makaronai (tausojojantis)	Gr010	100,00	6,20	1,23	33,58	170,17
Paprika	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Žalių žrnelių ir morkų troškiny	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Iš viso:			26,65	17,07	79,37	577,33

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(tausojojantis)	Sr02	200,00	5,87	4,54	21,55	146,94
Pilno grūdo batonas su sviestu82%	57A	30/6	2,79	5,60	16,69	129,66
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			14,06	14,34	47,19	337,00
Iš viso (dienos davinio):			49,37	45,02	189,89	1322,84

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

2020-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Antradienis

D 4-6 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	
Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(A)(T)	Kr014	150,00	5,46	4,61	29,03	179,43
Karštas sumuštinis su pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais	VO26	51,00	6,03	5,20	11,68	117,68
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,49	9,81	40,71	297,11

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	61,60
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	61,60

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	150,00				
Pupelių sriuba (tausojojantis)	Sr014	150,00	2,26	2,31	17,39	99,39
Juoda duona pilno grūdo	54	40,00	2,96	1,26	20,28	99,15
Kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (tausojojantis)	Se-k1	72/48	18,75	6,57	7,70	165,00
Bulvių košė(tausojantis)	Gr012	120,00	2,72	3,51	20,02	122,51
Šviežių agurkų lazdelės su alyvuogių aliejaus užpilu(augalinis)(tausojojantis)	Se-ST.2	80,00	0,67	6,37	2,76	76,00
Iš viso:			27,36	20,02	68,15	562,05

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	100,00	7,09	13,51	36,39	295,54
Natūralaus jogurto 2,9% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,88	4,24	5,94	45,70
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			8,97	17,75	42,33	341,24
Iš viso (dienos davinio):			48,96	48,03	172,10	1262,00

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2026-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Trečiadienis

D 4-6metai

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	120,00	11,37	5,53	7,30	201,16
Duona šviesi viso grūdo	54	40,00	3,32	1,26	19,50	108,46
Pjaustyti agurkai	D000.4	30,00	0,24	0,06	0,69	4,26
Kmynų arbata	8	200,00	0,64	0,47	7,13	31,91
Iš viso:			15,57	7,32	34,62	345,79

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

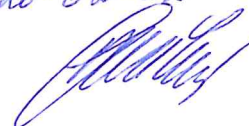
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	150,00				
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (tausojantis)	Sr2	150,00	1,52	3,49	9,10	74,93
Duona juoda viso grūdo	54	30,00	2,26	0,95	15,22	74,37
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	J002	100,00	14,66	10,25	5,89	174,48
Bulvių košė su ciberžole ir krapais(T)	Gr012	120,00	2,75	3,51	20,24	123,49
Marinuoti agurkai	Gr1A	50,00	0,35	0,00	2,00	6,50
Pjaustyti pomidorai	D000.3	20,00	0,20	0,04	0,82	4,44
Iš viso:			21,74	18,24	53,27	458,21

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)	Kr003A	200,00	7,17	7,26	41,82	258,41
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,57	11,46	50,77	318,81
Iš viso (dienos davinio):			51,02	37,47	159,57	1206,81

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2020-02-08



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Ketvirtadienis

D 4-6 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	200,00	5,54	4,66	33,32	221,17
Trapučiai su riešutų kremu	VO10	8/15	3,78	4,40	11,16	102,58
Nesaldinta žolelių arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,32	9,06	44,48	323,75

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	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	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Buburokėlių sriuba (tausojantis)	Sr9	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	40,00	2,96	0,64	17,12	93,20
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	D010	175	13,14	5,12	29,43	220,21
Grietinė 30%	23	20,00	0,48	6,00	0,62	58,60
Morkų lazdelės	Se-D27	70,00	0,70	0,14	6,09	28,00
Iš viso:			18,50	15,89	63,25	471,62

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 ir ryžių apkepas (tausojantis)	V012	180,00	19,66	14,99	23,71	308,35
Natūralus jogurtas 3,8 eko	1	60,00	2,58	2,28	2,88	42,60
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			22,24	17,27	26,59	350,95
Iš viso (dienos davinio):			51,20	42,67	155,23	1230,32

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2026-02-02

[Signature]

3 savaitė

Penktadienis

D 4-6 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	
Kvietinė kruopų košė pagardinta sviestu 82% (tausojojantis)	K1	200,00	9,12	6,88	30,89	222,87
Kvietinė duona (eko) su sviestu 82% ir kiaušiniu	1KE	20/425	2,96	5,05	8,94	94,53
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,08	11,93	39,83	317,40

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
VAISIAI	20	150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	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	Gr009	150,00				
Trinta moliūgų sriuba (tausojojantis)	Sr002	150,00	1,42	2,29	11,03	70,37
Ekologiška viso grūdo ruginė duona	54E	40,00	2,96	0,64	17,12	93,20
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojojantis)	Ž013	100,00	14,25	2,13	12,46	126,03
Virt lęšiai (tausojojantis) (augalinis)	Gr001	100,00	9,40	1,23	20,62	131,13
Troškintos daržovės (tausojojantis) (augalinis)	D003	50,00	0,70	3,74	4,64	39,40
Pjaustyti agurkai	D000.4	20,00	0,16	0,04	0,46	2,84
Iš viso:			24,45	10,07	66,33	462,97

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojojantis)	V014	150,00	16,13	8,95	22,21	233,96
Jogurtas 3,8% eko	1E	150,00	6,45	5,70	7,20	106,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Trapučiai eko	54	10	1,25	0,32	6,89	36,60
Iš viso:			23,83	14,97	36,30	377,06
Iš viso (dienos davinio):			61,50	37,42	163,37	1241,43

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje