

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)

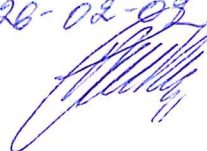
15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(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 8.15 - 8.48val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška dešrelė(tausojantis)	D1	90,00	11,70	16,20	0,45	194,40
Duona(savo)	54N	40,00	1,08	0,12	16,80	88,40
Pjaustyti agurkai	D000.4	30,00	0,24	0,06	0,69	4,26
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			13,02	16,38	17,94	287,06

Vaisiai 10.00

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.

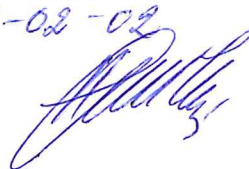
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo su citrina	17-1/1	150,00	0,04	0,02	0,48	2,28
Rugščių sriuba (tausojantis)	Sr007A	150,00	1,73	3,78	8,37	74,52
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Kapotos vištienos kepsniukai(be kiaušinių ,be miltų) (tausojantis)	P019A	90,00	18,73	8,01	3,22	121,46
Bulvių košė (tausojantis)	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:			25,48	17,95	50,80	431,09

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės9% ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (T)	7-8/170T	140,00	10,33	10,33	24,34	254,02
Natūralus jogurtas2,9% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,76	1,52	5,40	42,50
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,09	11,85	29,74	296,52
Iš viso (dienos davinio):			51,73	46,63	119,39	1098,669

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2026-02-02


ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

1 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	
Pieniška bolivinės balandos ir obuolių košė(tausojantis)	Se-Kr30.2	180,00	7,26	3,42	40,21	221,00
Duona(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Sviestas82%	1A	4,00	0,02	0,03	3,29	29,84
Virti kiaušiniai	Ki002	25,00	3,08	2,93	0,18	39,33
Pjaustyti pomidorai	D000.3	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta žolelių arbata	5	200,00				
Iš viso:			11,20	7,04	53,31	341,03

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(paskanintas vaisiais ir daržovėmis)	Se-G6	150,00	0,06	0,02	0,45	2,18
Daržovių sriuba sriuba (tausojantis)	Sr011	150,00	1,40	3,47	7,63	69,59
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Plovas su kiauliena su kiauliena (tausojantis)	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:			32,16	23,32	47,79	534,95

Vakarienė 15.14 -16.00 val.

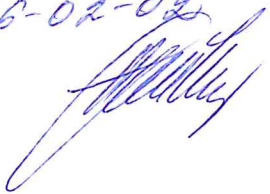
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	3-3/33T	200,00	6,32	4,02	34,66	200,22
Fermentinis sūris	1B	20,00	5,4	5,20	0,00	68,40
Kmynų arbata	8	200,00	0,63	2,20	5,72	27,23
Iš viso:			12,35	11,42	40,38	295,85
Iš viso (dienos davinio):			56,85	42,23	162,39	1255,83

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

I savaitė
Trečiadienis
D 4-6 metai

2026-02-02


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-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.	Išeiga	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.	Išeiga	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(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Troškinta jautiena su grietinės padažu (avižiniai miltai) (T)	J001	110,00	13,82	9,51	1,89	148,20
Brinkintos grikių kruopos (A) (T)	Se-Gr16	80,00	3,53	0,87	19,40	100,00
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:			23,01	17,36	65,00	509,85

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 morkomis (tausojantis)	Gr012	200,00	4,44	5,90	32,26	199,88
Kefyras2,5%	3	200,00	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,69	10,90	42,06	311,88
Iš viso (dienos davinio):			66,03	42,11	174,70	1266,33

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02


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 žalia 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
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai (tausojantis)	Se-P2	45/45	18,52	4,36	1,71	120,00
Brinkinti griekiai	Se-Gr16	90,00	3,97	0,98	21,83	112,00
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	25,00	0,46	0,05	0,99	6,25
Iš viso:			27,89	12,67	51,93	423,41

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

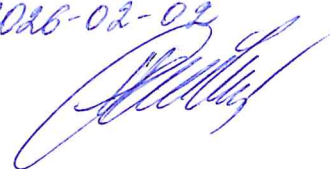
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu(kietuoju) (T)	Ki003	120,00	15,88	17,56	6,64	248,10
Duona(savo)	54N	40,00	1,08	0,12	16,80	88,40
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			16,96	17,68	23,44	336,50
Iš viso (dienos davinio):			60,89	39,45	144,81	1161,43

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

2020-02-02



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 sviestu82% (tausojantis)	3-3/33T	200,00	9,06	10,17	34,67	200,23
Trapučiai	54A	20,00	1,76	0,20	15,34	70,80
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			10,82	10,37	50,01	271,03

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
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
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:			23,61	16,92	62,96	501,65

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 ryžių sriuba(tausojantis)	Sr02	200,00	5,87	4,54	23,25	154,73
Duona (savo) su sviestu82%	54S	30/6	5,82	5,82	12,64	115,84
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Iš viso:			17,09	14,56	44,84	330,97
Iš viso (dienos davinio):			52,66	42,30	178,72	1187,65

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02
[Signature]

2 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 pilno grūdo avižinių dribsnių košė su kriaušėmis	SE- Kr13	200,00	11,63	13,08	39,84	324,00
Trapučiai	54A	20,00	1,76	0,20	15,34	70,80
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			13,39	13,28	55,18	394,80

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	0,15	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,15	20,91	84,00

Pietūs 11.44 -12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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
Avinžirnių sriuba (tausojantis)	Sr001	150,00	3,51	1,90	10,48	73,01
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Šv kopūstų troškiny su kiaulienos mėsa (tausojantis)	T-02	120/60	19,20	11,92	10,69	216,62
Garuose keptos šviežių bulvių puselės(tausojantis)	Se-Gr9	110,00	2,54	2,83	22,46	125,00
Iš viso:			25,84	17,28	52,67	461,85

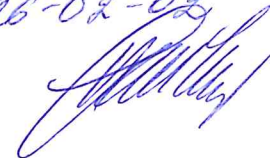
Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižiniai blynai su varške9%	V02N	140,00	17,98	11,64	38,25	313,06
Natūralaus jogurton 3,8% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,76	152,00	5,40	42,50
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			19,74	163,64	43,65	355,56
Iš viso (dienos davinio):			60,11	194,35	172,41	1296,21

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02


2 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	
Brinktų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	Kr014	200,00	7,37	6,15	38,71	239,25
Kiaušinis	KI002	25,00	3,08	9,93	0,18	39,33
Sviestas 82%	1A	4,00	0,02	3,29	0,03	29,84
Pjaustyti pomidorai	D003	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			10,77	19,43	40,15	315,08

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	0,15	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,15	20,91	84,00

Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (tausojojantis)	Sr9	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Duona šviesi (savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Troškinta kalakutiena	P022	100,00	19,37	13,10	2,97	207,22
Brinkintos grikių kruopos (augalinis) (tausojojantis)	Se-Gr16	90,00	3,97	0,98	21,83	112,00
Šv agurkų salotos su krapais	S011	60,00	0,47	3,12	1,38	35,49
Šviežių daržovių rinkinukas 17	D006	40,00	0,70	0,10	2,64	14,26
Iš viso:			26,22	21,86	46,57	481,76

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 bolivinės baltos ir obuolių košė (T)	Se-Kr30.2	180,00	7,26	3,42	40,21	221,00
Trapučiai	54A	20,00	1,76	0,20	15,34	70,80
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,02	3,62	55,55	291,80
Iš viso (dienos davinio):			47,15	45,06	163,18	1172,64

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2016-02-02

2 savaitė
Trečiadienis
D 4-6metai

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (be miltų) (tausojantis)	Ki01N	90,00	11,36	12,48	2,88	169,57
Duona(savo)	54N	40,00	1,08	0,12	16,80	88,40
Pjaustyti pomidorai(augalinis)	D000.4	30,00	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,74	12,66	20,91	264,63

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 11.50 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(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Jautienos kukulis su avižiniais miltais ,be kiaušinio (tausojantis)	12-7/140TN	80,00	17,44	9,73	8,85	213,61
Brinkintos grikių kruopos	Se-Gr16	90,00	3,97	0,98	21,83	112,00
Žalių žirnelių ir morkų troškiny	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Paprika (augalinis)	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Iš viso:			26,00	19,94	64,40	533,97

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	Kr018	200,00	9,70	4,93	38,38	236,69
Sviestas82%	1A	4,00	0,02	3,29	0,03	29,84
Trapučiai su riešutų kremu	54T	15/8	3,25	4,07	10,28	91,40
Arbatžolių arbata su citrina	6	200,00	0,05	0,04	0,64	3,02
Iš viso:			13,02	12,33	49,33	360,95
Iš viso (dienos davinio):			52,90	45,38	155,55	1243,55

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02

2 savaitė

Ketvirtadienis

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	
Avižinių dribsnių košės u sviestu (T)	Kr4	200,00	6,87	5,91	29,56	192,47
Tepamas sūrelis, pomidorai ir agurkai	U049A	40,00	2,46	4,52	1,64	57,08
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			9,33	10,43	31,20	249,55

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

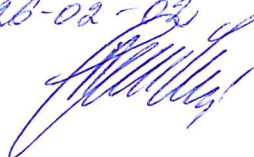
Pietūs 11.44 - 12.35 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Stalo vanduo	Gr009	150,00				
Trinta morkų sriuba(tausojantis)	Sr33	150,00	1,28	5,41	10,89	97,40
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (tausojančias)	Se-P16	77/8	16,57	9,26	1,52	156,00
Virti ryžiai su kariu(T)	Gr002	100,00	3,79	0,20	32,76	148,03
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais , bei parikomis ir šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi(A)	S002	60,00	1,32	1,56	3,35	32,74
Iš viso:			23,50	17,03	56,92	478,37

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 (tausojančias)	Gr012D	180,00	7,23	10,37	20,22	204,43
Kefyras 2,5% EKO	3	200,00	5,10	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			12,33	15,37	30,02	324,43
Iš viso (dienos davinio):			46,30	43,28	139,05	1136,35

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

2023-02-02


ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2 savaitė

Penktadienis

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	
Varškės apkepas su avižų miltai	V002	140,00	21,50	9,70	20,43	250,14
Natūralus jogurtas 3,8% (eko)	1J	60,00	2,58	2,28	2,88	42,60
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			24,08	11,98	23,31	292,74

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	
Vanduo su citrina	17-1/1	200,00	0,05	0,03	0,64	3,02
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150,00	1,46	3,48	9,45	75,31
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Orkaitėje keptas upėtakis su keptomis daržovių skiltelėmis (tausojantis)	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:			18,88	19,41	37,53	403,79

Vakarienė 15.14 - 16 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba	Sr02	200,00	5,87	4,54	23,25	154,73
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,4	4,20	0,32	60,40
Iš viso:			11,81	9,34	31,97	259,33
Iš viso (dienos davinio):			55,91	41,18	113,72	1039,86

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo 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.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir alyvuogiu aliejumi	3-3/31AT	200,00	5,72	7,83	33,06	225,41
Trapučiai	54A	20,00	2,50	0,64	13,78	73,20
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			8,22	8,47	46,84	298,61

Vaisiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	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.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanduo						
Kruopų sriuba (tausojantis)	Sr2	150,00	2,13	4,00	15,21	99,03
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Kalakutienos gulhašas be miltų (tausojantis)	P021N	100,00	16,59	9,42	3,80	162,38
Brinkintos grikių kruopos (tausojantis)	Se-Gr16	90,00	3,97	0,98	21,83	112,00
Paprika	1D	20,00	0,18	0,04	1,34	5,60
Žalių žrnelių ir morkų troškinys	T-1	60,00	1,61	2,59	6,59	59,17
Iš viso:			25,02	17,63	57,17	482,38

Vakarienė 15.14 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė(T)	Kr018	200,00	9,70	4,93	38,38	236,69
Sviestas82%	1A	5,00	0,03	4,10	0,04	37,18
Sūrio lazdelė	171	20,00	5,40	4,20	8,95	60,40
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			15,13	13,23	47,37	334,27
Iš viso (dienos davinio):			49,51	39,78	172,29	1199,26

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Antradienis

D 4-6 metai

2026-02-02


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
Duona šviesi (savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Sūris fermentinis 45%,pomidorų padažas,pomidorai, svogūnų laiškai	VO26N	50,00	6,03	0,71	0,07	61,75
Nesaldinta vaisinė arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,03	5,92	37,50	285,38

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	
Vanduo		150,00				
Pupelių sriuba (tausojantis)	Sr014	150,00	2,26	2,31	17,39	99,39
Duona šviesi (savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (tausojantis)	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)(tausojantis)	Se-ST.2	80,00	0,67	6,37	2,76	76,00
Iš viso:			24,94	19,36	56,27	507,10

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižiniai blynai su varške 9%	V02N	110,00	5,73	2,28	9,85	265,25
Natūralaus jogurto3,8% ir uogienės padažas	1P	46,00	1,76	1,52	5,40	42,50
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			7,49	3,80	15,25	307,75
Iš viso (dienos davinio):			45,60	29,53	129,93	1161,83

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

10.06-02-02



ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

3 savaitė

Trečiadienis

D 4-6metai

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 avižų pieno gėrimu, be miltų (tausojantis)	KI01N	120,00	11,36	12,48	2,88	169,57
Duona(savo)	54N	40,00	1,08	0,12	16,80	88,40
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:			13,32	13,13	27,50	294,14

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				
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	150,00	1,52	3,49	9,10	74,93
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	J002	100,00	14,66	10,25	5,89	174,48
Bulvių košė su ciberžole ir krapais(T)	Gr012	100,00	2,29	2,92	16,68	101,99
Marinuoti agurkai	128	50,00	0,36	0,00	0,65	8,00
Pjaustyti pomidorai	D000.3	20,00	0,20	0,04	0,82	4,44
Iš viso:			19,57	17,30	41,54	408,04

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 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 žalia arbata	5	200,00				
Iš viso:			12,57	11,46	50,77	318,81
Iš viso (dienos davinio):			46,60	42,34	140,72	1104,99

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdomo įstaigų valgiaraštyje

TVIRTINU
Šilalės lopšelio-darželio
"Žiogelis" direktorius
ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2025-02-02

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 vaisinė 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	
Stalo vanduo su kriaušėmis	Gr009	150,00	0,03	0,02	1,01	4,00
Burokėlių sriuba (tausojantis)	Sr09	150,00	1,17	3,96	9,35	68,59
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
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:			16,06	15,84	54,90	423,60

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 apkepas(su avižiniai miltai be kiaušinio) (tausojantis)	V002	180,00	19,10	14,94	19,70	250,14
Natūralus jogurtas 3,8% eko	1	62,00	2,58	2,28	2,88	42,60
Nesaldinta juoda arbata	5	200,00				
Iš viso:			21,50	9,70	20,43	292,74
Iš viso (dienos davinio):			48,02	35,05	140,72	1124,09

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

ŠILALĖS LOPŠELIS - DARŽELIS "ŽIOGELIS"

2026-02-02
[Signature]

3 savaitė
Penktadienis
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	
Avižinių dripsnių košė su sviestu 82%	Kr4	200,00	6,87	5,91	29,56	192,47
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Sviestas 82%	1A	4,00	0,02	3,29	0,03	29,84
Kiaušinis	KI002	25,00	3,08	9,93	0,18	39,33
Nesaldinta arbatžolių arbata	5	200,00				
Iš viso:			10,51	19,73	38,17	305,84

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				
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	Sr002	150,00	1,42	2,29	11,03	70,37
Duona šviesi(savo)	54N	20,00	0,54	0,60	8,40	44,20
Jūrinių lydekų file kotletai (tausojantis)	Ž013	90,00	14,25	2,13	12,46	126,03
Virt lęšiai (tausojantis)(augalinis)	Gr001	100,00	9,40	1,23	20,62	131,13
Troškintos daržovės(T) (A)	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	10,03	57,61	413,97

Vakarienė 15.14 - 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai(avižiniai miltai)	V01AK	130,00	12,99	7,70	15,33	304,50
Jogurtas 38% eko	1	60,00	2,58	2,28	2,88	42,60
Nesaldinta žalia arbata	5	200,00				
Trapučiai	54	10	1,25	0,32	6,89	36,60
Iš viso:			16,82	10,30	25,10	383,70
Iš viso (dienos davinio):			52,92	40,51	141,79	1187,51

* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje