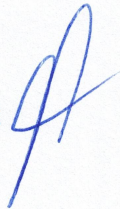


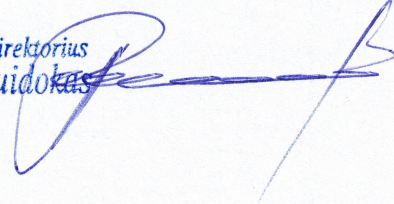
**UAB SVEIKAS MAISTAS**

Uždaroji akcinė bendrovė, Danės g.15, 92117 Klaipėda, tel. +370 669 54459  
AB SEB bankas a. s. LT557044090108096052, banko kodas 70440, el. paštas info@sveikas-maistas.lt  
Kodas 306495664 PVM kodas LT100016477317

Maitinimo organizavimo  
regiono vadovė  
Židronė Dobrovolskienė



Mokyklos direktorius  
Rimas Puidokas



**15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**4-7 metų vaikams**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Raseinių r. Šiluvos gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyrius**

M. Jurgaičio a. 6, Šiluva 60432

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

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8 iki 16 val.

2024 09 01

## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-33/150	150	6,96	7,36	26,19	192,27
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Javinukai	VNT-6/30	30	2,01	6,45	17,91	131,10
<b>Iš viso:</b>			<b>9,09</b>	<b>13,91</b>	<b>46,57</b>	<b>332,15</b>

## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spinatų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-64/100	100	1,16	3,82	7,39	65,58
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Troškinta vištienos šlaunelės (tausojantis) (troškintas)	KMP-141/100	100	7,14	5,58	1,87	83,49
Bulvių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	DRŽP-86/100	100	1,72	2,98	15,59	95,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	SAL-18/80	80	1,03	7,22	4,56	81,49
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/150	150	1,05	0,45	18,15	72,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>13,44</b>	<b>20,29</b>	<b>58,48</b>	<b>446,62</b>

## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepamas su manų kruopomis (tausojantis)	VRŠP-18/120	120	18,02	11,99	20,86	265,53
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldintas gėrimas iš sulčių (obuolių)	GĖR-15/200	200	0,05	0,05	5,33	23,47
<b>Iš viso:</b>			<b>18,19</b>	<b>12,14</b>	<b>32,66</b>	<b>297,77</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,72</b>	<b>46,34</b>	<b>137,71</b>	<b>1076,54</b>

## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	KRUOP-37/150	150	5,53	4,23	24,74	156,69
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/50	50	1,85	5,47	13,91	109,31
Arbata su pienu (2,5%) be cukraus	GĖR-45/200	200	0,58	0,50	0,94	10,61
<b>Iš viso:</b>			<b>7,96</b>	<b>10,20</b>	<b>39,54</b>	<b>276,61</b>

## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-1/100	100	0,97	1,93	8,71	52,82
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti varškėčiai (9%) su viso grūdo miltais (tausojantis)	VRŠP-1/150	150	19,57	9,44	42,83	324,56
Crielinė (30%)	PAD-11/10	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Trintos uogos	PAD-1TR/5	5	0,03	0,03	0,62	2,19
Daržovių lazdelių MIX (morkos, agurkai, ballasis ridikas, saldžioji paprika)	SAL-203/80	80	0,79	0,18	5,41	20,24
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>23,29</b>	<b>14,97</b>	<b>74,85</b>	<b>502,10</b>

## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių - vištienos plovos (tausojantis)	KRUOP-50/200	200	17,92	14,19	33,60	328,01
Švieži agurkai (augalinis)	SAL-54/50	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Nesaldinta juodoji arbata	GĖR-2/150	150	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>18,32</b>	<b>14,29</b>	<b>34,75</b>	<b>333,52</b>

Iš viso (dienos davinio): 49,57 39,46 149,14 1112,23

Mokyklos direktorius  
 Vilnas Puodokas

Maitinimo organizavimo  
 regiono vadovė  
 Židronė Dobrovolskienė

## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojančias)	KRUOP-2/150	150	4,78	3,33	27,65	163,20
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/45	45	5,04	8,13	10,84	134,99
<b>Iš viso:</b>			<b>9,94</b>	<b>11,56</b>	<b>40,96</b>	<b>306,97</b>

## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojančias)	SR-25/100	100	0,83	3,78	5,54	56,67
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepti kiaulienos kukuliai (tausojančias)	KMP-54/60/K	60	11,47	15,26	5,80	207,38
Virti makaronai (tausojančias)	GAR-21/80	80	3,28	0,75	23,05	115,13
Burokėlių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-91/60	60	0,95	3,38	5,72	52,11
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>18,57</b>	<b>23,71</b>	<b>63,13</b>	<b>528,28</b>

## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių miltų blynai su bananais (keptas)	MLT-16/100 BAN	100	7,15	8,46	41,26	266,40
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldinta arbata su citrina	GĖR-7/150	150	0,04	0,02	0,48	1,64
<b>Iš viso:</b>			<b>7,31</b>	<b>8,58</b>	<b>44,21</b>	<b>285,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>35,82</b>	<b>43,85</b>	<b>148,30</b>	<b>1121,06</b>

Mokyklos direktorius  
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo  
regiono vadovė  
Žilronė Dobrovolskienė

## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/150	150	5,41	2,47	28,35	150,30
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,17	5,25	0,23	48,97
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	3,74	3,35	6,50	65,60
Sausainiai	VNT-4/20	20	1,52	2,56	13,94	84,80
<b>Iš viso:</b>			<b>10,84</b>	<b>13,63</b>	<b>49,02</b>	<b>349,67</b>

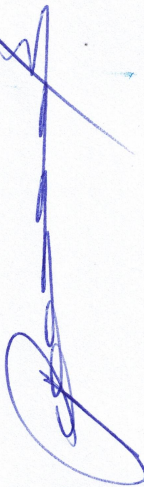
## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	SR-86/100	100	2,32	3,83	9,19	76,75
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis) (virtas garuose)	ŽUVP-31/75	75	12,11	2,18	9,76	107,60
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	4,74	3,38	26,06	151,09
Šviežių daržovių salotos (pekino kopūstai, ridikėliai, agurkai) su salotų padažu (augalinis)	SAL-63/80	80	0,72	6,33	2,60	68,42
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>21,93</b>	<b>16,26</b>	<b>70,63</b>	<b>500,85</b>

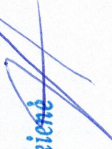
## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su vištiena (tausojantis)	MLT-26/170	170	10,64	8,65	38,11	277,12
Švieži pomidorai (augalinis)	SAL-55/80	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Arbata su cukrumi	GĖR-45/150/CUKR	150	0,00	0,00	7,49	29,64
<b>Iš viso:</b>			<b>11,44</b>	<b>8,81</b>	<b>48,88</b>	<b>320,36</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,21</b>	<b>38,70</b>	<b>168,53</b>	<b>1170,88</b>

Mokyklos direktorius  
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo  
regiono vadovė  
Židronė Dobrovolskienė



## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-30/150	150	5,78	2,90	22,93	141,06
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	UŽK-5/50	50	6,29	10,16	13,55	168,75
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>12,19</b>	<b>13,16</b>	<b>38,95</b>	<b>318,59</b>

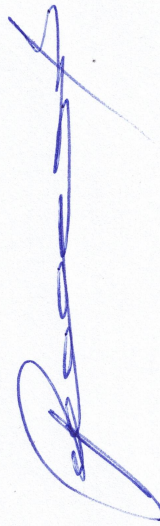
## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (šaldytos daržovės) (augalinis) (tausojantis)	SR-85/100	100	1,60	4,41	6,52	71,07
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kepta vištienos filė (keptas/troškintas) (tausojantis)	KMP-46/70	70	16,87	11,26	7,45	197,65
Biri ryžių košė su aliejumi (tausojantis)	GAR-16/70	70	1,52	2,27	18,89	102,12
Pekino kopūstas, šv. agurkas, pomidoras (augalinis)	SAL-90/50	50	0,50	4,68	2,94	54,15
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>22,53</b>	<b>20,16</b>	<b>58,82</b>	<b>521,98</b>

## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (2,5%) miltinių kukuliatėjų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	SR-48/150	150	4,38	7,56	16,54	150,62
Pilno grūdo ruginė duona su rūkytu lydytu sūriu (45%)	UŽK-21/60	60	6,21	4,44	21,44	147,49
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,29</b>	<b>12,30</b>	<b>50,08</b>	<b>346,11</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,01</b>	<b>45,62</b>	<b>147,85</b>	<b>1186,68</b>

Mokyklos direktorius  
Rimas Puidokas



Maitinimo organizavimo  
regiono vadovė  
Židronė Dobrovolskienė

## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta močiutės kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-51/200	200	7,76	2,99	49,11	254,78
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	UŽK-4/40	40	1,48	4,38	11,13	87,44
Sviestas (82%)	UŽK-15/5	5	0,03	4,13	0,05	37,45
Arbata be cukraus	GĖR-2/200	200	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>Iš viso:</b>			<b>9,27</b>	<b>11,50</b>	<b>60,29</b>	<b>379,68</b>

## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	SR-67/100	100	0,84	3,80	6,82	62,91
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Kiaulienos kepsnys su krynais (tausojantis) (keptas su garais)	KMP-39/60	60	10,45	15,59	3,61	195,27
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis) (tausojantis)	GAR-27/80	80	4,74	3,38	26,06	151,09
Šv.kopūstų, morkų ir obuolių salotos su saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-19/80	80	0,77	4,61	6,54	65,08
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/50	50	0,35	0,15	6,05	24,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>18,49</b>	<b>21,77</b>	<b>60,00</b>	<b>547,34</b>

## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su varške (9%) ir kefyru (2,5%) (keptas)	MLT-15/100	100	10,87	9,13	41,03	286,72
Trintos uogos	PAD-1TR/20	20	0,12	0,10	2,47	8,77
Nesaldinta krynų arbata	GĖR-3/200	200	0,20	0,15	0,50	3,33
<b>Iš viso:</b>			<b>11,19</b>	<b>9,38</b>	<b>44,00</b>	<b>298,82</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,95</b>	<b>42,65</b>	<b>164,29</b>	<b>1225,84</b>

## Pusryčiai 8.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė su pienu (2,5%) (tausojantis)	KRUOP-24/200	200	7,21	3,29	37,79	200,40
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/10	10	0,17	5,25	0,23	48,97
Nesaldinta kakava su pienu (2,5%)	GĖR-8/200	200	3,74	3,35	6,50	65,60
<b>Iš viso:</b>			<b>11,12</b>	<b>11,89</b>	<b>44,52</b>	<b>314,97</b>

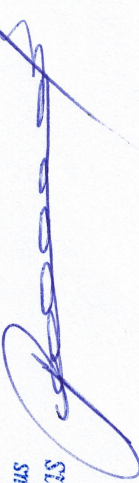
## Pietūs 12.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	SR-37/100	100	0,97	3,79	5,03	54,97
Pilno grūdo ruginė duona	UŽK-8/20	20	1,30	0,22	10,46	47,44
Virtas laišos filė kukulis (tausojantis) (virtas)	ŽUVP-1/70	70	11,41	7,72	3,56	129,53
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	GAR-15/80	80	1,66	0,08	15,23	67,39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis, raugintais agurkais ir saulėgrąžų aliejumi (augalinis)	SAL-20/80	80	2,11	5,31	8,17	81,66
Vaisiai (sezoniniai vaisiai)	VNT-1/100	100	0,70	0,30	12,10	48,00
Vanduo su citrina	GĖR-1/200	200	0,04	0,02	0,46	1,55
<b>Iš viso:</b>			<b>18,19</b>	<b>17,44</b>	<b>55,01</b>	<b>430,54</b>

## Vakarienė 15.10 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skyriai (tausojantis) (virtas)	MLT-8/150	150	8,15	3,86	49,91	262,73
Sviesto (82%) - grietinės (30%) padažas	PAD-3/15	15	0,26	7,88	0,35	73,45
Nesaldinta kmynų arbata	GĖR-3/150	150	0,15	0,11	0,37	2,50
<b>Iš viso:</b>			<b>8,56</b>	<b>11,85</b>	<b>50,63</b>	<b>338,68</b>

Iš viso (dienos davinio): 37,87 41,18 150,16 1084,19

Mokyklos direktorius  
Rimas Puidokas

Maitinimo organizavimo  
regiono vadovė  
Židronė Dobrovolskienė