



**PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO INTEGRACINIŲ VALGIARAŠČIŲ
PATVIRTINIMO**

2026 m. vasario d. Nr. VE-
Plungė

Vadovaudamasi Plungės socialinių paslaugų centro direktoriaus 2025 m. gegužės 16 d. įsakymu Nr. VE-43 „Dėl Plungės socialinių paslaugų centro maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtinto tvarkos aprašo 7 punktu ir Plungės specialiojo ugdymo centro direktoriaus 2026 m. vasario 4 d. įsakymu Nr. B-16 „Dėl Plungės specialiojo ugdymo centro integracinių valgiaraščių patvirtinimo“:

1. T v i r t i n u pridedamus:

1.1. Plungės socialinių paslaugų centro integracinį valgiaraštį I savaitei;

1.2. Plungės socialinių paslaugų centro integracinį valgiaraštį II savaitei;

1.3. Plungės socialinių paslaugų centro integracinį valgiaraštį III savaitei.

2. P r i p a ž į s t u netekusiu galios Plungės socialinių paslaugų centro direktoriaus 2026 m. sausio 22 d. įsakymą Nr. VE-17 „Dėl Plungės socialinių paslaugų centro paslaugų centro integracinių valgiaraščių patvirtinimo“.

Direktorė

Odeta Misiūnienė

**PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO
 INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 175/6g; 225/7;	Orkaitėje keptas omletas (T) 100g; 150g;	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (T) 175/6g; 220/8	Varškės virtinukai (T) 130g; 180g;	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (T) 195/6g; 240/8
Trintos uogos 50g;	Viso grūdo duona su sviestu 30/5g; 45/7g;	Trintos uogos 50g;	Trintos uogos 30g; 40g;	
Natūralus jogurtas 125g;	Konservuoti žirnėliai 40g; 50g;	Jogurtas 125g;	Natūralus jogurtas 20g; 30g;	
Sezoninis vaisius 150g; 250g;	Sezoninis vaisius 140g;	Sezoninis vaisius 150g; 250g;	Sezoninis vaisius 100g;	Sezoninis vaisius 120g; 150g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 150g; 200g;
PIETŪS				
Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Skaidri sriuba su vištiena (T) 100g; 150g;	Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle (T) 100g; 150g;	Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (T)(A) 100g; 150g;
Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Skrebutis 30g; 50g;	Duona 30g; 40g;
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (T) 100g; 135g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (T) 120g; 130g;	Kalakutienos ir daržovių maltinukas troškintas grietinėlėje (T) 100g; 120g;	Žuvis (upėtakis) kotletas keptas orkaitėje (T) 90g; 110g;	Virti kietųjų kviečių makaronai su jautienos mėsa, pomidorų padažu (T) 220g; 280g;
Biri grikių košė (T)(A) 100g; 130g;	Bulvių košė su sviestu (T) 100g; 130g;	Biri ryžių košė (T)(A) 100g; 120g;	Biri ryžių kruopų košė su sviestu (T) 90g; 110g;	
Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 100g; 130g;	Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (A) 60g; 70g;	Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 100g; 120g;	Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu 50g; 70g;	Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų salotos su aliejaus užpilu 110g; 140g;
	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) 60g;		Traškios daržovių lazdelės (paprika, žiediniai kopūstai) 40g;	
Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis 180/18g;	Stalo vanduo su vaisiais/ uogomis 118/18g;	Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Stalo vanduo su apelsinais 180/20g;
PAVAKARIAI				
Naminė bandelė su cinamonu 50g; 70g;	Kefyro, uogų ir bananų kokteilis 200g; 250g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su penkių grūdų dribsniais (T) 60g; 80g;	Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 65/15g;	Riestainiai 40g; 60g;
Arbata be cukraus 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 200g;	Arbata su citrina 200g;	Batonas 15g; 40g;	Sezoninis vaisius 100g;
VAKARIENĖ				
Naminiai virtinukai su varškės įdaru (T) 130g; 190g;	Blynai iš kefyro ir miltų (T) 160g; 200g;	Lietiniai su varškės ir bananų įdaru (T) 160g; 200g;	Mini pica su "kebabo" vištiena 150g; 200g;	
Trintos uogos 20g; 50g;	Trintos uogos 50g;	Trintos uogos 40g; 50g;		
Grietinė (30 % rieč.) 15g; 20g;	Grietinė (30 % rieč.) 15g; 30g;	Jogurtas 125g;		
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Vykdamas maitinimo organizavimą, į valgiaraščius įtraukiami ir maitinimui naudojami ekologiški produktai.

**PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ**

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta uogomis (T) 180/20g; 220/30g;	Apkepti varškėčiai (T) 120g; 180g;	Pieniška avižinių dribsnių košė su cinamonu (T)(A) 175/6g; 225/7g;	Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (T) 145/5g; 195/6g;	Tiršta manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 195/5g; 290/8;
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/2/9g; 40/4/16g;	Trintos uogos 30g; 40g;	Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 65/15g;	Trintos uogos 30g ; 50 g	Trintos uogos 30g; 40g; Jogurtas 125g;
Sezoninis vaisius 100g; 200g;	Sezoninis vaisius 100g;	Sezoninis vaisius 140g; 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 140g;	Sezoninis vaisius 140g; 200g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 150g; 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS				
Burokėlių ir pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena (T) 100g; 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g;	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g;
Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 15g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 20g;
Plykytų ryžių plovai su viščiukų šlaunelių mėsa (T) 220g; 280g;	Traškios vištienos juostelės kukurūzų dribsnių apvalkale (T) 100g; 125g;	Kiaulienos mėsos guliašas(T) 100g; 120g;	Žuvis (jūros lydekos) kukuliai troškinti pomidorų padaže (T) 100g; 120g;	Virtų bulvių ir kalakutienos mėsos blynai "Žemaičiai" 115g; 180g;
	Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 120g; 130g;	Bulvių košė su sviestu (T) 110g; 120g;	Biri ryžių košė su ciberžole paskaninta alyvuogių aliejumi (T)(A) 100g; 120g	Grietinės ir sviesto padažas 25g; 40g;
Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (A) 60g; 90g;	Morkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (A) 80g; 90g;	Virtų burokėlių ir kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 60g; 70g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 100g; 120g;	Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su aliejaus /ir citrinų sulčių užpilu 60g; 90g;
Traškios daržovių lazdelės (paprika, rauginti agurkai) 50g;	Traškios daržovių lazdelės (cukinija) 30g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos) 50g;		
Vanduo su citrina 200/2g;	Vanduo su citrina 200/2g;	Vanduo su vaisiais/uogomis 180/18g;	Šiltas uogų gėrimas be cukraus 190/13g;	Kefyras 200g;
PAVAKARIAI				
Orkaitėje keptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T) 40/14g; 55/19g;	Orkaitėje keptas omletas (T) 70g; 90g; Duona 20g; 40g;	Pieniška perlinių kruopų sriuba 140g; 180g;	Naminė bandelė su kepintų obuolių įdaru (T) 80g; 110g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;
	Rauginti agurkai 40g;	Batonas 25g; 40g;		Sezoninis vaisius 100g;100g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;
VAKARIENĖ				
Sklindžiai su obuoliais (T) 120g; 160g;	Kibinas su kiaulienos mėsa (T) 140g; 190g;	Amerikietiški blynėliai 80g; 130g;	Varškės apkepas 140g; 200;	
Trintos uogos 20g; 30g;		Trintos uogos 20g; 50g;	Trintos uogos 40g; 50g;	
Natūralus jogurtas 20g; 40g;		Natūralus jogurtas 125g;	Natūralus jogurtas 125g;	
Sezoninis vaisius 100g;				
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

Vykdamas maitinimo organizavimą, į valgiaraščius įtraukiami ir maitinimui naudojami ekologiški produktai.

**PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu ir uogomis 135/17g; 180/20g;	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 145/5g; 175/6g;	Purus omletas keptas orkaitėje su garais 100g; 120g;	Kukurūzų dribsniai su pienu 150g; 200g;	Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu 195/5g; 245/6g;
Sumuštinis su sūriu ir sviestu 25/4/12g; 35/6/18g;	Agurkas 80g;	Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/14g; 35/6/18g;	Traputis su lydyto sūrio užtepu 25/17g; 35/25g;	Trintos uogos 40g; 50g;
Jogurtas 125g;	Sūrio lazdelės 30g; 40g;	Natūralus jogurtas 125g;		Fermentinio sūrio lazdelės 40g; 60g;
	Sezoninis vaisius 150g; 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 200g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;	Trapučiai 20; 40g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS				
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (T) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g;	Tiršta jautienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais (T) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Įvairiaspalvių daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (T)(A) 100g; 150g;
Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;
Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 75/25g; 90/30g;	Orkaitėje kepta lazanja su jautiena bei "bešamel" padažu (T) 140g; 200g;	Orkaitėje keptas vištos kepsnys (T) 90g; 120g	Orkaitėje kepti žuvies (jūros lydeka) piršteliai smulkintų kukurūzų dribsnių apvalkale (T) 100g; 120g;	Bulvių plokštainis su vištiena 140g; 220g;
Biri ryžių kruopų košė (T)(A) 100g; 130g;		Kuskuso kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 90g; 120g;	Biri ryžių kruopų košė su sviestu (T) 100g; 120g;	Grietinė (30 % rieb.) 30g; 40g;
Švž. agurkų, kopūstų ir salierų salotos su aliejumi 100g; 120g;	Morkų, cukinijos ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu 70g; 100g;	Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 60g; 80g;	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejau ir citrinų sulčių užpilu 60g; 80g;	Švž. kopūstų, morkų ir cukinijos salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi 70g; 110g;
		Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g;	Traškios daržovių lazdelės (paprika, žiediniai kopūstai) 40g;	
Stalo vanduo su apelsiniais 180/20g;	Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Uogų gėrimas 190/13g;	Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Kefyras 200g;
PAVAKARIAI				
Bananinis keksiukas 60g; 100g;	Orkaitėje keptas sumuštinis su pomidorais ir fermentiniu sūriu 40/14g; 55/19g;	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/4/15g; 55/5/20g;	Pieniška grikių kruopų sriuba 120g; 160g;	Jogurtas 125g;
			Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 12/2/6 g; 18/3/9g;	Sezoninis vaisius 50g; 120g;
Kakavos gėrimas 150g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Sezoninis vaisius 80g; 100g;
VAKARIENĖ				
Lietiniai su varškės įdaru 170 g; 200g;	Virtų bulvių ir varškės "Spurgytės" 120g; 180g;	Mieliniai blynai 140; 180g;	Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu 140/20/20g; 170/25/25g;	
Trintos uogos 40g; 60g;	Grietinės ir sviesto padažas 25g; 40g;	Trintos uogos 30g; 50g;	Sezoninis vaisius 100g;	
Sezoninis vaisius 100g;	Jogurtas 125g;	Grietinė 15g; 20g;		
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	

*Visi gėrimai pateikti valgiaraštyje patiekiami be pridėtinio cukraus; VG – viso/pilno grūdo; KK – kietųjų kviečių; (T) – tausojantis; (A) – augalinis;

PATVIRTINTA
Plungės socialinių paslaugų centro direktoriaus
2026 m. vasario d. įsakymu Nr. VE-

**PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS**

Vykdamas maitinimo organizavimą, į valgiaraščius įtraukiami ir maitinimui naudojami ekologiški produktai.

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Plungės socialinių paslaugų centras
Dokumento pavadinimas (antraštė)	DĖL PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO INTEGRACINIŲ VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO
Dokumento registracijos data ir numeris	2026-02-05 Nr. VE-32
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Odeta Misiūnienė Direktorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2026-02-05 11:11
Parašo formatas	Einamojo galiojimo (XAdES-EPES)
Laiko žymoje nurodytas laikas	
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016
Sertifikato galiojimo laikas	2021-12-09 19:29 - 2026-12-08 23:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	1
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	0
Priedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Priedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	PSPC Integracinis valgiaraštis, 2026 m. vasaris.docx
Priedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Elpako v.20260121.1
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Tikrinant dokumentą nenustatyta jokių klaidų (2026-03-10)
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2026-03-10 nuorašą suformavo Silva Drąsutienė
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo 2026-03-10 Dokumentų valdymo sistema „Kontora“