PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO DIREKTORIUS

ĮSAKYMAS DĖL PLUNGĖS SOCIALINIŲ PASLAUGŲ CENTRO INTEGRACINIŲ VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO

2026 m. spalio 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. spalio 23 d. įsakymu Nr. B-136 „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. rugsėjo 25 d. įsakymą Nr. VE-231 „Dėl Plungės socialinių paslaugų centro paslaugų centro integracinių valgiaraščių patvirtinimo”.

Direktorė Odeta Misiūnienė

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

PLUNGĖS SPECIALIOJO UGDYMO CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (T) 195/7g; 240/9	Orkaitėje keptas omletas (T) 100g; 200g;	Avižinių dribsnių košė gardinta pienu ir sviestu (T) 195/6g; 240/8g;	Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T) (A) 200/2g; 240/2g;	Varškės virtinukai (T) 130g; 180g;
Trintos uogos 50g;	Sūrio lazdelės 40g;	Trintos uogos 50g;		Trintos uogos 30g; 50g;
Naturalus jogurtas 125g;	Konservuoti žirneliai 40g; 50g;	Jogurtas 125g;		Natūralus jogurtas 20g; 30g;
Sezoninis vaisius 150g; 250g;	Sezoninis vaisius 130g; 140g;	Sezoninis vaisius 150g; 250g;	Sezoninis vaisius 100g;	Sezoninis vaisius 120g; 150g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 150g; 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS				
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (T) 100g; 150g;	Žirnių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (T)(A) 100g; 150g;
Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Džiūvėsiai 20g; 50g;	Duona 30g; 40g;
Karališki balandėliai su kiaulienos mėsa su gamintu padažu (T) 115/25g; 140/30g;	Orkaitėje keptas su garais kapotos vištienos kepsnys (T) 120g; 140g;	Kalakutienos ir daržovių maltinukas troškintas grietinėlėje (T) 100/10g; 120/12g;	Orkaitėje kepti žuvies (lašišos) gabaliukai (T) 90g; 110g;	Prancūziškas bulvių apkepas su vištiena (T) 150g; 220g;
Virtos bulvės (T)(A) 110g;130g;	Biri grikių košė (T)(A) 100g; 130g;	Bulvių košė su sviestu (T) 95/4g; 125/5g;	Biri ryžių kruopų košė su sviestu (T) 85/3g; 105/4g;	
Rauginti agurkėliai (A) 110g; 150g;	Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinos sulčių užpilu (A) 55/6g; 75/8g;	Baltagūžių kopūstų, morkų, agurkų salotos su citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 110/11g; 130/13g;	Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (A) 50/4/4g; 60/4/5g;	Sezoninis vaisius 200g;
	Traškios daržovių lazdelės (morkos, agurkai, paprikos) (A) 60g;		Traškios daržovių lazdelės (paprika, žiediniai kopūstai) (A) 60g;	
Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Stalo vanduo su vaisiais/uogomis180/18g;	Stalo vanduo su vaisiais/ uogomis 118/18g;	Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Kefyras 200g;
PAVAKARIAI				
Naminė bandelė su cinamonu 60g; 80g;	Kefyro, uogų ir bananų kokteilis 200g; 250g;	Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 65/15g;	"Šokoladiniai" cukinijų keksiukai su avižiniais dribsniais (T) 60g; 80g;	Riestainiai 40g; 60g;
Arbata be cukraus 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 200g;	Batonas 20g; 40g;	Arbata su citrina 200g;	Sezoninis vaisius 100g;
VAKARIENĖ				
Naminiai virtinukai su varškės įdaru (T) 130g; 200g;	Blynai iš kefyro ir miltų (T) 160g; 200g;	Kietųjų kviečių makaronai su daržovėmis (T) 220g; 320g;	Lietiniai su varškės ir bananų įdaru (T) 160g; 200g;	
Trintos uogos 30g; 40g;	Trintos uogos 30g; 50g;	Agurkai, pomidorai 100g;	Trintos uogos 40g; 50g;	
Sezoninis vaisius 140g;	Sezoninis vaisius 130g; 150g;		Sezoninis vaisius 140g; 200g;	
Vanilinis sviesto ir grietinės padažas 20g; 30g;	Grietinė (30 % rieb.) 20g; 40g;		Grietinė (30 % rieb.) 15g; 40g;	
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;

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

UAB „Sanus cibus“

Valgiaraštis paruoštas 2026.10.19
Rudens - Žiemos sezonas 2026-2027 m.

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

PLUNGĖS SPECIALIOJO UGDYMO CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu, augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (T)(A) 195/5g; 295/7;	Apkepti varškėčiai (T) 120g; 180g;	Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (T)(A) 195/6g; 240/8g;	Trijų grūdų dribsnių košė paskaninta uogomis (T)(A) 195/3g; 245/3g;	Virti kiaušiniai (T) 2vnt Natūralaus jogurto ir majonezo padažas (T) 20g; 40g;
Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/3/12g; 40/4/16g;	Trintos uogos 30g; 40g; Natūralus jogurtas 20g; 40g;	Plaktos varškės desertas su trintomis uogomis 65/15g; 80/18		Batonas su tepamu lydytu sūreliu 25/13g ; 40/20g; Agurkai 100g;
Sezoninis vaisius 150g; 200g;	Sezoninis vaisius 90g; 100g;	Sezoninis vaisius 140g; 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 140g;	Sezoninis vaisius 140g; 200g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Pienas 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS				
Bulvienė su miežinėm kruopom (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių ir pupelių sriuba (T) 100g; 150g	Šviežių kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (T)(A) 100g; 150g;	Pomidorinė sriuba su ryžiais (T)(A) 100g; 150g;
Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;
Troškinta jautienos mėsa su daržovėmis "Vengriškai" (morka, paprika, pomidorai, bulvės) (T) 85/140g; 100/165g;	Kalakutienos maltinis įdarytas daržovėmis ir sūriu (T) 110g; 130;g	Plikytų ryžių plovas su viščiukų šlaunelių mėsa (T) 250g; 300g;	Keptas žuvies kepsnys su kiaušinio plutele keptas orkaitėje (T) 100g; 130g;	Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena (T) 180g; 270g;
	Virtos bulvės (T)(A) 120g;130g;		Kuskuso kruopų košė gardinta alyvuogių aliejumi (T)(A) 95/5g;115/6g;	Grietinė 30g; 40g;
Virtų burokėlių salotos su kepintais svogūnais, pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 60/2g; 70/2g;	Morkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (A) 90/10g; 100/11g;	Virtų burokėlių ir kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 55/5g; 80/8g;	Morkų, obuolių, salierų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu (A) 95/7g; 125/9g;	Sezoninis vaisius 160g; 200g;
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika (A) 60g;	Traškios daržovių lazdelės (cukinija) (A) 30g;	Traškios daržovių lazdelės (morkos, paprikos)(A) 40g; Rauginti agurkai 30g;		
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 fermentinių sūriu (T) 40/14g; 55/19g;	Orkaitėje keptas omletas (T) 70g; 100g; Duona 20g; 40g;	Pieniška perlinių kruopų sriuba 150g; 200g;	Obuolių pyragas 90g; 120g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;
	Rauginti agurkai 40g;	Batonas 30g; 40g;		Sezoninis vaisius 100g;100g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Sezoninis vaisius 100g; 150g;
VAKARIENĖ				
Sklindžiai su obuoliais (T) 120g; 170g;	Grikių troškinys su daržovėmis (A)(T) 125/125g; 155/145g;	Kvietinių miltų blynai su varške (T) 110g; 160g;	Varškės ir ryžių sufle (T) 140g; 200g;	
Trintos uogos 20g; 40g;	Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, pomidorai) 90g; 110g;	Trintos uogos 30g; 50g;	Trintos uogos 40g; 50g;	
Natūralus jogurtas 30g; 40g;	Natūralus jogurtas 125g;	Natūralus jogurtas 125g;	Natūralus jogurtas 125g;	
Sezoninis vaisius 130g; 180g;		Sezoninis vaisius 110g; 150g;	Sezoninis vaisius 120g; 200g;	
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	

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

PLUNGĖS SPECIALIOJO UGDYMO CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

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

Vykdant organizavimą, į valgiaraščius įtraukiami ir maitinimui naudojami ekologiški produktai.

UAB „Sanus cibus“

Valgiaraštis paruoštas 2026.10.19
Rudens - Žiemos sezonas 2026-2027 m.

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

PLUNGĖS SPECIALIOJO UGDYMO CENTRO
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI				
Pieniška tiršta ryžių kruopų košė paskaninta sviestu (T) 195/6g; 240/8g;	Biri grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (T) (A) 190/2g; 240/2g;	Purus omletas keptas orkaitėje su garais 100g; 120g;	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 190/8g; 240/10g;	Apkepti varškėčiai (T) 120g; 180g;
		Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/14g; 35/6/18g;	Džiūvėsis su lydyto sūrio užtepu 20/14g; 30/20g;	Naminė obuolienė su cinamonu (T) 50g
Jogurtas 125g;	Sūrio lazdelės 30g; 40g;	Natūralus jogurtas 125g;	Trintos uogos 30g; 40g;	Grietinė (30 % rieb.) 20g; 30g;
Sezoninis vaisius 150g; 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 200g;	Sezoninis vaisius 90g; 150g;	Sezoninis vaisius 100g;
Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;
PIETŪS				
Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (T) 100g; 150g;	Avinžirnių sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g;	Baltųjų pupelių sriuba (T)(A) 100g; 150g;	Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (T)(A) 100g; 150g;	Burokėlių sriuba (T)(A) 100g; 150g;
Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;	Duona 30g; 40g;
Vištienos kukulis su cukinija ir morkomis (T) 110g; 140g;	Orkaitėje kepta lazanija su jautiena bei "bešamel" padažu (T) 140g; 200g;	Vištienos šašlykas su daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (T) 60/25/25 g; 90/40/40 g;	Orkaitėje kepti žuvies (menkės) piršteliai (T) 100g; 120g;	Bulvių plokštainis su kiauliena 150g; 220g;
Bulvių košė su sviestu (T)(A) 105/4g; 125/5g;		Apkeptos bulvių skiltelės gardintos rozmarinu (T)(A) 120g; 130g;	Lęšių ir ryžių kruopų košė su kepintomis daržovėmis (T)(A) 90g; 120g;	Grietinė (30 % rieb.) 30g; 40g;
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A)115/7g; 135/9g;	Morkų, cukinijos ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (A) 70/7g; 100/11g;	Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus - citrinų užpilu (A) 95/13g; 115/15g;	Virtų burokėlių ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (A) 55/7g; 75/10g;	Sezoninis vaisius 200g;
			Traškios daržovių lazdelės (paprika, žiediniai kopūstai) (A) 60g;	
Stalo vanduo su apelsinais 180/20g;	Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Uogų gėrimas 190/13g;	Stalo vanduo su citrina 200/2g;	Kefyras 200g;
PAVAKARIAI				
Bananinis pyragas 60g; 120g;	Orkaitėje keptas sumuštinis su pomidorais ir fermentiniu sūriu 40/14g; 55/19g;	Pieniška grikių kruopų sriuba 120g; 160g;	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 35/6/18g; 50/8/25g;	Jogurtas 125g;
		Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 18/3/9g;		Sezoninis vaisius 50g; 120g; Sezoninis vaisius 50g; 100g;
Kakavos gėrimas 150g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	Arbata 200g;	
VAKARIENĖ				
Lietiniai su varškės įdaru 160g; 190g;	Virti bulviniai rageliai su varške (T) 130g; 180g;	Mieliniai blynai 130; 180g;	Virti kietųjų kviečių makaronai su grietinėle ir fermentiniu sūriu 140/20/20g; 170/25/25g;	
Trintos uogos 30g; 40g;	Grietinės ir sviesto padažas 30g; 40g;	Trintos uogos 30g; 50g;	Sezoninis vaisius 100g;	
Sezoninis vaisius 100g; 200g;	Sezoninis vaisius 180g; 200g;	Sezoninis vaisius 120g; 150g;		
Grietine 20g; 40g;		Grietine 20g; 30g;		
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;

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

UAB „Sanus cibus“

Valgiaraštis paruoštas 2026.10.19
Rudens - Žiemos sezonas 2026-2027 m.

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	2026-10-28 Nr. VE-259
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	2026-10-28 14:43
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
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	Integraciniai valgiaraščiai, I, II, III sav. (2026-10-28).docx
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Elpako v.20261015.8
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Tikrinant dokumentą nenustatyta jokių klaidų (2026-11-06)
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2026-11-06 nuorašą suformavo Silva Drąsutienė
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	Nuorašą suformavo Dokumentų valdymo sistema „Deka Office“ (2026-11-06)