

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo 3 priedas

VALSTYBINĖS MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBOS
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

(teritorinio padalinio pavadinimas)

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2018 m. spalio 19 d. Nr. VVP- 7666

Šiaulių miesto bendrojo ugdymo įstaigų (mokyklų sąrašas pridedamas)

(vaikų ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos arba vaikų poilsio stovyklos pavadinimas, adresas)

Šiaulių miesto savivaldybės administracija, Vasario 16-osios g. 62, Šiauliai

(valgiaraštį teikiančios derinti įmonės arba įstaigos pavadinimas, adresas)

Įvertintas 6-10 m.; 11-14 m.; 15-18 m. vaikų amžiaus grupės

(1-3 m.; 4-7 m.; 6-10 m.; 11 m. ir vyresni ir kt.) (įrašyti tinkamą)

pusryčių / priešpiečių / pietų / pavakarių / vakarienės-valgiaraštis.

(nereikalingą išbraukti)

Nustatytos neatitiktys (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis ar kt.):
neatitikčių nenustatyta.

Vertinimo išvada: suderinta / nesuderinta

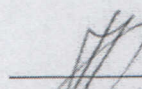
(nereikalingą išbraukti)



Vertinimą atliko:

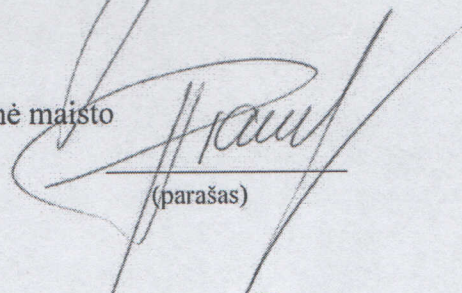
Viršininko pavaduotoja-valstybinė maisto
produktų inspektoriė

(vertinimą atlikusio asmens pareigos)



(parašas)

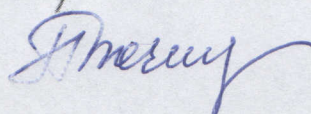
Arūnas Teišerskis



(parašas)

Audronė Mikalauskienė

(vardas ir pavardė)



Šiaulių "Romuvos" progimnazijos
direktoriė
Stanislava Prazauskienė

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

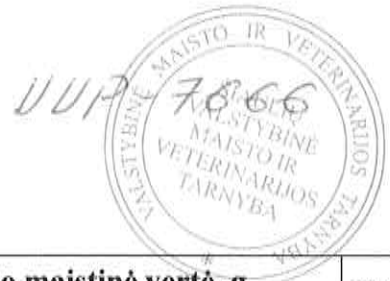
Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-1	200	7,04	7,09	29,79	204,78
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	100/30	15,23	9,47	10,01	182,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,17	16,86	54,20	440,13

arba pusryčiai

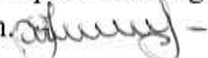
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,84	5,40	24,27	161,39

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir ryžių kukuliai	A-30	75	13,96	1,34	5,26	127,73
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			18,96	11,81	38,11	359,92
*Iš viso:			19,36	12,94	32,58	354,81

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 




2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g *	
Kiaulienos kepsnys	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			25,16	24,13	39,26	461,44
*Iš viso:			25,56	25,26	33,73	456,33

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	70/45	20,70	12,14	4,11	195,82
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			25,70	22,61	36,96	428,01
*Iš viso:			26,10	23,74	31,43	422,90

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			27,51	12,64	57,37	448,42

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis, tausojantis)	A-6	80/80	12,45	5,68	26,03	200,66
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			13,78	13,81	31,58	296,52

I savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	200	7,54	8,12	27,50	207,93
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,13	18,38	44,58	400,53

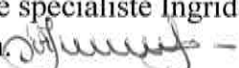
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananą ir obuolių sklindžiai	M-12	120	9,01	8,79	34,20	247,24
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			11,97	9,59	54,92	335,52

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,72	3,80	21,82	136,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	70	16,40	5,98	2,45	128,62
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			20,48	23,05	32,13	404,16
*Iš viso:			22,13	23,41	29,88	407,76

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m. 

Gintautas Sītnikas

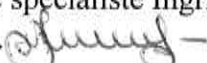



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su dražovėmis (tausojantis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			20,62	20,91	32,48	413,74
*Iš viso:			22,27	21,27	30,23	417,34

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	75	16,08	5,93	6,40	143,47
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			20,16	23,00	36,08	419,01
*Iš viso:			21,81	23,36	33,83	422,61

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	150	21,32	17,85	41,39	414,71
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			23,62	18,44	52,51	471,41

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Iš viso:			6,00	15,52	24,76	264,71

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m. 

1 savaitė
Trečiadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,04	26,82	22,65	408,65

arba pusryčiai

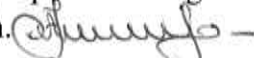
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	160	9,41	4,88	42,51	247,99
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			16,86	8,38	62,61	382,49

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis	S-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			5,04	4,66	24,71	155,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos kukuliai	A-14	85	17,62	12,58	2,73	194,60
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,76	24,22	31,86	425,25
*Iš viso:			20,52	24,47	21,92	380,07

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g *	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	50/40	17,10	10,14	3,25	169,36
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,24	21,78	32,38	400,01
*Iš viso:			20,00	22,03	22,44	354,83

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu	A-25	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			25,90	26,86	31,39	457,19
*Iš viso:			23,66	27,11	21,45	412,01

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	160	9,41	4,88	42,51	247,99
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Iš viso:			13,44	10,64	45,51	324,60

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	90/90	12,72	5,72	31,20	209,36
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Iš viso:			13,79	13,89	38,56	308,79

1 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,20
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Iš viso:			17,76	17,38	51,58	438,20

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	140	13,16	10,68	34,15	279,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			14,77	11,23	61,61	381,62

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,62	4,54	22,10	146,62

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	A-19	70/60	22,46	8,16	4,86	176,44
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			24,73	21,41	16,53	337,61
*Iš viso:			27,63	18,60	38,52	410,04



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	80	20,53	5,20	3,23	141,51
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			23,26	25,29	16,98	372,44
*Iš viso:			26,16	22,48	38,97	444,87

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			21,11	25,37	20,37	378,72
*Iš viso:			24,01	22,56	42,36	451,15

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	140/20	14,96	11,08	34,61	291,74
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		40	0,20	0,08	6,08	26,40
Iš viso:			15,42	11,26	46,55	341,22

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Iš viso:			9,46	14,74	41,30	330,18

1 savaitė
Penktadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K-10	200	6,42	6,98	31,89	209,40
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	130/60	6,57	1,59	18,67	108,18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,25	8,67	56,42	340,66

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			17,69	16,40	57,68	438,36

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis	S-9	150	1,75	4,15	11,53	87,66
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,97	4,63	24,37	157,56

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			19,02	20,53	28,95	372,57
*Iš viso:			21,26	20,28	38,89	417,75



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			18,91	19,76	25,73	355,11
*Iš viso:			21,15	19,51	35,67	400,29

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys	A-26	75	16,89	15,53	4,05	220,10
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			20,85	25,85	24,41	408,57
*Iš viso:			23,09	25,60	34,35	453,75

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			17,41	17,79	54,09	444,51

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	90/90	7,10	6,10	29,98	208,10
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Iš viso:			9,23	12,70	38,51	310,53

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitaika



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-8	200	7,32	7,58	29,65	210,10
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,27	0,12	7,15	28,15
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	70/50	1,24	0,31	21,67	89,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,83	8,01	58,47	327,65

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų blynai	M-14	140	6,91	8,95	29,21	221,14
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisiai (trinti, pjaustyti)		40	0,20	0,08	6,08	26,40
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			14,91	13,48	57,50	396,74

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-4	150	2,18	4,21	9,40	83,02
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			4,03	4,61	20,10	141,27

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	50/40	17,10	10,14	3,25	169,36
Virti grikiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,35	20,74	30,56	387,35
*Iš viso:			21,95	19,61	36,09	392,46

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos kukuliai	A-14	85	17,62	12,58	2,73	194,60
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
		Iš viso:	23,33	30,02	32,12	482,35
		*Iš viso:	22,93	28,89	37,65	487,46

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	75	25,19	17,61	3,22	271,25
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
		Iš viso:	30,44	28,21	30,53	489,24
		*Iš viso:	30,04	27,08	36,06	494,35

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su ryžių dribsniais	M-8	170	17,03	12,85	42,02	351,91
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
		Iš viso:	19,33	13,44	53,14	408,61

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškinytis su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	90/90	12,72	5,72	31,20	209,36
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
		Iš viso:	13,90	12,85	36,74	296,13

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-9	200	6,87	7,26	31,26	210,45
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,26	14,16	54,97	381,75

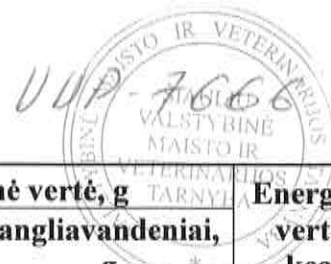
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	60/45	10,77	12,20	26,77	257,41
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			18,57	16,65	48,98	406,61

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			7,96	4,89	34,06	202,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	80	20,53	5,20	3,23	141,51
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			25,04	19,07	25,42	360,13
*Iš viso:			27,28	18,82	35,36	405,31

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,89	19,15	28,81	366,41
*Iš viso:			25,13	18,90	38,75	411,59

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė	A-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,40	22,92	21,38	372,54
*Iš viso:			24,64	22,67	31,32	417,72

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	50/25	0,85	0,15	12,80	55,50
Iš viso:			18,17	16,75	50,07	419,45

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Iš viso:			10,20	13,34	43,98	329,12

2 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-11	200	6,53	4,59	36,28	212,88
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	130/60	6,57	1,59	18,67	108,18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,23	6,23	58,75	337,56

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			17,81	17,90	57,83	453,01

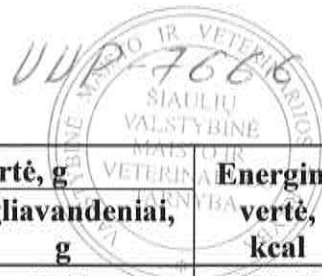
Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,72	3,80	21,82	136,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,98	21,14	40,51	459,70
*Iš viso:			23,38	22,27	34,98	454,59

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	70	16,40	5,98	2,45	128,62
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti grikiiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,84	23,28	40,16	450,12
*Iš viso:			23,24	24,41	34,63	445,01

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	75	16,08	5,93	6,40	143,47
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti grikiiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,52	23,23	44,11	464,97
*Iš viso:			22,92	24,36	38,58	459,86

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			17,41	17,79	54,09	444,51

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	80/70	4,80	8,40	21,18	186,55
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Iš viso:			7,11	16,52	29,51	301,96

2 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	200	8,48	7,87	32,66	232,80
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			15,84	18,38	60,34	461,70

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,31	17,07	52,74	446,20

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,62	4,54	22,10	146,62

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	70/45	20,70	12,14	4,11	195,82
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griokiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			35,69	22,99	21,47	367,02
*Iš viso:			37,93	22,74	31,41	412,20

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai	A-9	90	12,57	16,48	5,59	219,81
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			27,86	29,81	23,56	417,27
*Iš viso:			30,10	29,56	33,50	462,45

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			35,45	26,99	24,38	426,71
*Iš viso:			37,69	26,74	34,32	471,89

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisių asorti		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			22,53	16,82	42,14	409,90

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	90/90	7,10	6,10	29,98	208,10
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Iš viso:			20,26	13,23	35,51	293,26

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitaikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Š-2	55	6,77	6,44	0,39	86,35
Agurkų ir žalių žirnelių salotos		70	2,24	0,47	6,09	28,17
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			13,38	14,61	45,26	346,44

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,84	5,40	24,27	161,39

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	50	6,48	0,51	12,15	86,13
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			20,57	25,16	37,39	445,24
*Iš viso:			23,25	22,26	28,73	404,35

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

Gintautas Sitnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	50	6,48	0,51	12,15	86,13
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			20,46	24,39	34,17	427,78
*Iš viso:			23,14	21,49	25,51	386,89

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	50	6,48	0,51	12,15	86,13
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			25,01	28,89	28,22	461,69
*Iš viso:			27,69	25,99	19,56	420,80

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			27,51	12,64	57,37	448,42

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinytis su kuskusu (augalinis, tausojantis)	A-13	80/80	2,69	5,28	7,23	88,26
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			4,11	13,37	13,50	184,79

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

3 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	200	7,54	8,12	27,50	207,93
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	100/30	15,23	9,47	10,01	182,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,90	17,64	41,31	406,98

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas	K-4	175	6,74	7,31	43,33	261,53
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,16	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			12,90	11,42	69,64	418,13

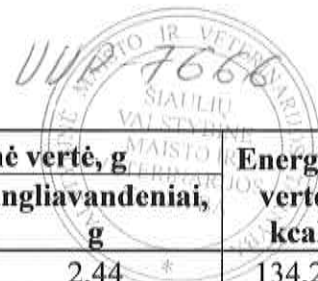
Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis	S-8	150	4,57	4,31	15,96	116,09
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			6,42	4,71	26,66	174,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-31	75/75	23,41	15,43	6,63	242,58
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			27,47	24,89	34,89	444,35
*Iš viso:			28,35	26,35	33,13	458,12

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis	A-2	80	13,48	3,98	2,44 *	134,21
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			18,14	14,45	34,74	362,11
*Iš viso:			18,54	15,58	29,21	357,00

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			24,33	23,80	34,94	438,27
*Iš viso:			25,22	25,26	33,18	452,04

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	150	21,32	17,85	41,39	414,71
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisių asorti		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			23,37	18,35	49,45	460,11

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	90/90	7,10	6,10	29,98	208,10
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Iš viso:			8,09	14,23	34,98	299,67

3 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	200	7,53	7,30	29,13	204,15
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,92	14,20	52,84	375,45

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,72	3,80	21,82	136,34

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15	120/60	21,58	8,90	26,38	271,82
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			23,03	16,09	32,88	362,79

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	80	20,53	5,20	3,23	141,51
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	70	4,52	3,60	25,06	150,40
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			26,41	15,95	34,01	376,95
*Iš viso:			26,50	15,99	34,79	382,88

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	70	4,52	3,60	25,06	150,40
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			24,26	16,03	37,40	383,23
*Iš viso:			24,35	16,07	38,18	389,16

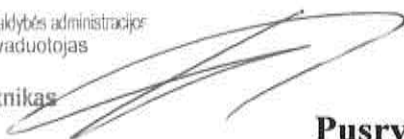
4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			27,51	12,64	57,37	448,42

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškinys (augalinis, tausojantis)	A-6	80/80	12,45	5,68	26,03	200,66
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Iš viso:			13,63	12,81	31,57	287,43

3 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,20
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	70/50	1,24	0,31	21,67	89,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,37	7,29	75,17	393,20

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	140	13,16	10,68	34,15	279,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			19,42	14,83	61,76	439,22

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	S-10	150	2,37	4,30	18,05	114,92
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			4,59	4,78	30,89	184,82

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti jautienos kukuliai	A-20	80	20,01	7,38	3,15	159,38
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,79	3,05	20,81	123,83
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			24,45	21,70	23,92	387,09
*Iš viso:			26,68	21,09	33,86	429,08



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	50/40	17,10	10,14	3,25	169,36
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,79	3,05	20,81	123,83
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			21,24	21,98	23,41	370,81
*Iš viso:			23,47	21,37	33,35	412,80

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	75	25,19	17,61	3,22	271,25
Bulvių košė arba	GS-1	50	1,11	2,61	7,76	58,45
*Virti grikiai	GS-7	50	3,15	2,54	17,34	103,19
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			28,76	27,72	20,00	442,06
*Iš viso:			30,80	27,65	29,58	486,80

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	140/20	14,96	11,08	34,61	291,74
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			15,47	11,28	48,07	347,82

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Iš viso:			10,15	14,08	43,00	341,07

3 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K-2	200	8,48	7,87	32,66	232,80
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			15,84	18,38	60,34	461,70

arba pusryčiai

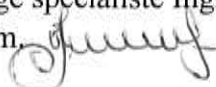
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,91	17,60	43,43	400,21

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,84	5,40	24,27	161,39

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	70	16,40	5,98	2,45	128,62
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,47	22,09	38,65	419,77
*Iš viso:			23,36	23,55	36,89	433,54

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m.



Gintautas Sitrnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griķiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,46	18,40	38,06	412,05
*Iš viso:			23,35	19,86	36,30	425,82

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	75	16,08	5,93	6,40	143,47
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griķiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			21,54	13,65	39,58	347,56
*Iš viso:			22,43	15,11	37,82	361,33

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	M-1	110/70	8,40	11,47	54,73	352,46
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			11,35	12,17	63,02	404,06

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	80/70	4,80	8,40	21,18	186,55
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Iš viso:			7,08	14,11	30,83	273,19

3 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,04	26,82	22,65	408,65

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,31	17,07	52,74	446,20

Pietūs


Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	S-11	150	1,60	4,09	13,18	93,02
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,82	4,57	26,02	162,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies apkepas	A-11	100	15,30	10,06	10,51	192,57
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			18,55	21,87	28,61	375,14
*Iš viso:			20,79	21,62	38,55	420,32

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

Gintautas Sitnikas




2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			18,20	21,25	23,47	349,21
*Iš viso:			20,44	21,00	33,41	394,39

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			22,77	29,14	18,28	416,51
*Iš viso:			25,01	28,89	28,22	461,69

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisių asorti		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			22,53	16,82	42,14	409,90

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	90/90	12,72	5,72	31,20	209,36
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			14,14	13,81	37,47	305,89

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-14 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-1	230	7,90	8,23	33,84	233,76
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	120/40	17,72	11,43	13,20	221,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			26,52	19,96	61,44	508,11

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			26,05	22,65	61,51	540,87

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		40	2,59	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,21	5,56	28,55	184,69

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir ryžių kukuliai	A-30	100	18,93	9,04	7,07	172,79
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			24,56	20,45	44,00	430,57
*Iš viso:			25,05	20,81	38,18	418,72

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			32,51	29,62	45,48	563,45
*Iš viso:			33,00	29,98	39,66	551,60

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	100/60	29,83	18,60	5,28	286,63
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			35,46	30,01	42,21	544,41
*Iš viso:			35,95	30,37	36,39	532,56

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			27,51	12,64	57,37	448,42

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis, tausojantis)	A-6	100/100	15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			16,97	16,99	38,19	363,08

1 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	230	8,46	9,99	31,20	242,16
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,16	0,06	4,56	19,80
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			17,77	22,94	67,83	538,85

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	M-12	160	10,74	10,41	44,12	306,99
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			15,05	11,56	72,27	427,87

Pietūs

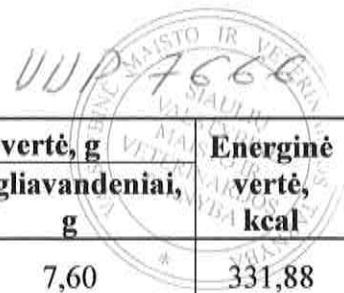
Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,09	3,88	23,96	147,99

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			28,52	26,65	34,06	475,60
*Iš viso:			30,80	27,16	35,28	496,65

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su dražovėmis (tausoįantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
*Virti griķiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			28,40	31,25	35,52	539,06
*Iš viso:			30,68	31,76	36,74	560,11

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
*Virti griķiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			25,75	26,55	39,48	485,53
*Iš viso:			28,03	27,06	40,70	506,58

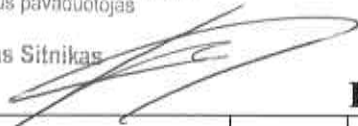
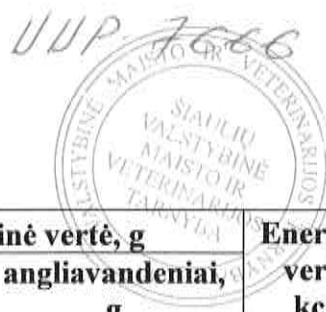
4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	200	29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			32,99	23,35	68,46	580,76

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausoįantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Iš viso:			6,00	15,52	24,76	264,71

I savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sifnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Daržovių salotos	GS-20	90	1,26	6,13	3,02	67,97
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,13	31,24	24,98	465,14

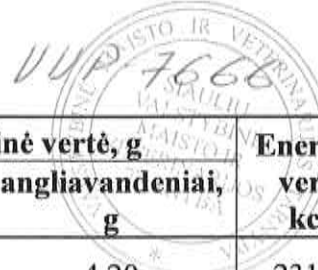
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,91	24,80
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,51	12,30	83,75	526,87

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis	S-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			5,41	4,74	26,85	167,22

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos kukuliai	A-14	100	20,32	14,89	2,85	226,56
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			26,23	28,22	36,68	492,87
*Iš viso:			24,02	29,37	27,14	457,55



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	70/55	23,12	14,08	4,20	231,70
Virti grikiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,03	27,41	38,03	498,01
*Iš viso:			26,82	28,56	28,49	462,69

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu	A-25	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Virti grikiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			33,59	33,62	36,85	568,36
*Iš viso:			31,38	34,77	27,31	533,04

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,91	24,80
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Iš viso:			16,62	12,98	55,37	385,64

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Iš viso:			16,82	18,59	46,66	390,96

1 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	230	7,90	8,11	35,36	250,24
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Iš viso:			20,74	20,37	62,33	519,85

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	180	16,67	12,31	45,97	354,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			18,31	12,88	875,57	465,36

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			3,99	4,62	24,24	158,27

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	A-19	100/100	32,42	13,43	7,28	270,43
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			34,93	28,20	20,21	449,91
*Iš viso:			38,37	26,31	45,96	546,53



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			33,32	30,90	20,33	474,13
*Iš viso:			36,76	29,01	46,08	570,75

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			31,06	28,31	50,52	560,21
*Iš viso:			30,45	19,92	47,50	473,15

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	180/30	19,37	12,91	46,66	372,94
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			19,88	13,11	60,12	429,02

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Iš viso:			10,89	19,46	46,74	399,90

1 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K-10	230	7,18	8,10	36,24	239,04
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	150/70	7,65	1,85	21,56	125,30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,12	10,07	865,80	396,16

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			22,07	19,80	73,02	548,47

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis	S-9	150	1,75	4,15	11,53	87,66
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,34	4,71	26,51	169,21

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			24,80	23,40	34,63	443,29
*Iš viso:			27,01	22,25	44,17	478,61

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			24,50	22,83	31,27	427,24
*Iš viso:			26,71	21,68	40,81	462,56

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys	A-26	100	22,53	20,71	5,40	293,47
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			27,24	32,10	29,95	510,65
*Iš viso:			29,45	30,95	39,49	545,97

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			21,79	21,19	69,44	554,62

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Iš viso:			10,97	15,96	45,42	375,61

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-8	230	8,22	8,79	33,68	239,84
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,27	0,12	7,15	28,15
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,25	9,35	71,63	395,09

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų blynai	M-14	180	8,68	11,45	38,80	288,04
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisiai (trinti, pjaustyti)		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			19,10	17,05	70,42	496,34

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-4	150	2,18	4,21	9,40	83,02
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,77	4,77	24,38	164,57

1 pietų patiekalas

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	70/55	23,12	14,08	4,20	231,70
Virti griokiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,29	24,86	36,01	471,40
*Iš viso:			28,26	23,58	38,07	459,06

Gintautas Sitnikas

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos kukuliai	A-14	100	20,32	14,89	2,85	226,56
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			26,95	32,51	36,74	536,02
*Iš viso:			25,92	31,23	38,80	523,68

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	100	33,59	23,50	4,29	361,67
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			39,76	34,28	36,10	601,37
*Iš viso:			38,73	33,00	38,16	589,03

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su ryžių dribsniais	M-8	170	17,03	12,85	42,02	351,91
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			19,33	13,44	53,14	408,61

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Iš viso:			17,08	16,04	44,64	364,35

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-9	230	7,70	8,43	35,52	240,24
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			15,47	16,58	70,71	468,45

arba pusryčiai

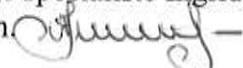
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			24,79	21,55	67,69	543,95

Pietūs

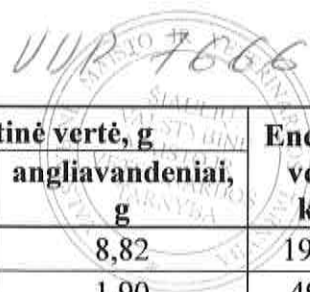
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			8,33	4,97	36,20	214,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Daržovių padažas	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			35,68	23,88	31,34	467,95
*Iš viso:			37,89	22,73	40,88	503,27

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 

Gintautas Sitnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Daržovių padažas	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,98	23,18	35,78	457,41
*Iš viso:			32,19	22,03	45,32	492,73

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė	A-28	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,26	28,15	25,75	464,68
*Iš viso:			31,47	27,00	35,29	500,00

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	50/25	0,85	0,15	12,80	55,50
Iš viso:			18,17	16,75	50,07	419,45

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Iš viso:			11,48	16,56	48,48	381,93

2 savaitė

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Trečiadienis

Gintautas Sītnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-11	230	7,67	6,60	44,62	268,86
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	150/70	7,65	1,85	21,56	125,30
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,62	8,51	70,74	413,96

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			22,19	21,30	73,18	563,12

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,09	3,88	23,96	147,99

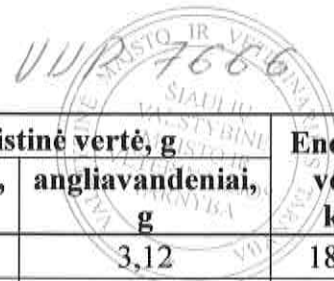
1 pietų patiekalas

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			31,30	32,40	47,31	609,21
*Iš viso:			31,79	32,76	41,49	597,36

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			31,27	26,25	44,91	528,45
*Iš viso:			31,76	26,61	39,09	516,60

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			28,50	26,15	50,33	538,38
*Iš viso:			28,99	26,51	44,51	526,53

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			21,79	21,19	69,44	554,62

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Iš viso:			7,11	16,52	29,51	301,96

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	230	9,45	9,10	36,62	263,29
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			18,60	21,99	68,69	540,18

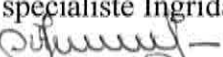
arba pusryčiai

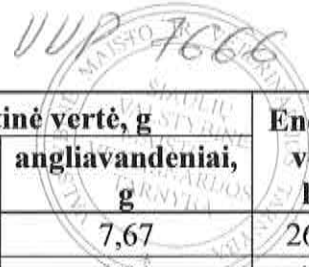
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			24,83	17,38	53,84	458,80

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			3,99	4,62	24,24	158,27

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	100/60	29,83	18,60	5,28	286,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikių	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			45,57	30,52	26,83	486,54
*Iš viso:			47,78	29,37	36,37	521,86

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m. 



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai	A-9	110	14,71	19,61	7,67	264,39
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			30,92	35,77	30,13	508,46
*Iš viso:			33,13	34,62	39,67	543,78

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			43,09	34,37	31,01	549,74
*Iš viso:			45,30	33,22	40,55	585,06

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			30,13	21,36	52,81	524,43

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Iš viso:			22,00	16,49	42,42	358,34

2 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Š-2	55	6,77	6,44	0,39	86,35
Agurkų ir žalių žirnelių salotos		95	2,48	0,78	7,72	36,81
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			14,07	15,07	54,09	392,28

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,15	22,35	47,11	488,07

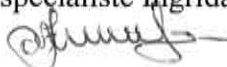
Pietūs

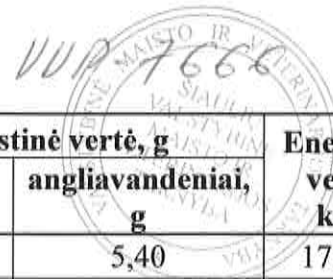
Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,21	5,48	26,41	173,04

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			25,99	30,03	41,08	522,86
*Iš viso:			33,23	27,49	40,97	542,58

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Virti lęšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			25,69	29,46	37,72	506,81
*Iš viso:			32,93	26,92	37,61	526,53

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Virti lęšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			30,22	33,81	29,48	530,50
*Iš viso:			37,46	31,27	29,37	550,22

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			27,51	12,64	57,37	448,42

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis, tausojantis)	A-13	100/100	3,44	8,36	9,15	126,72
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			5,01	17,95	16,36	240,16

3 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	230	8,46	9,99	31,20	242,16
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,16	0,06	4,56	19,80
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	120/40	17,72	11,43	13,20	221,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,34	21,48	48,96	483,51

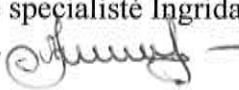
arba pusryčiai

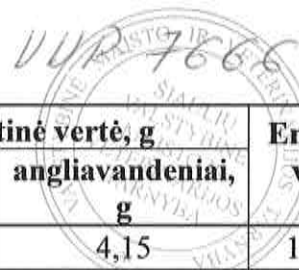
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas	K-4	215	11,73	11,22	46,37	312,89
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,16	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			18,91	16,08	74,15	486,29

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis	S-8	150	4,57	4,31	15,96	116,09
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			7,16	4,87	30,94	197,64

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-31	100/100	30,72	20,45	8,78	320,85
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			35,38	30,92	41,08	548,75
*Iš viso:			35,78	32,05	35,55	543,64





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis	A-2	100	16,57	4,92	4,15	166,87
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			21,91	17,85	41,44	437,17
*Iš viso:			22,40	18,21	35,62	425,32

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			32,22	31,14	45,84	575,97
*Iš viso:			32,71	31,50	40,02	564,12

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	200	29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			32,79	23,28	66,92	576,06

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Iš viso:			9,88	19,01	42,80	381,56

3 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	230	8,46	8,47	33,08	233,04
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			16,23	16,62	68,27	461,25

arba pusryčiai

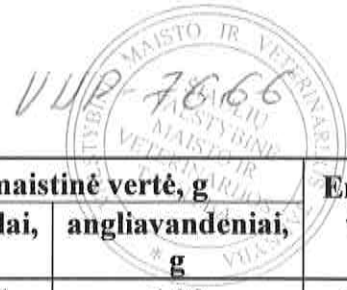
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,15	22,35	47,11	488,07

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,09	3,88	23,96	147,99

1 pietų patiekalas

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15	160/80	27,93	11,82	35,30	348,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,67	19,04	42,83	443,98



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Virti grikiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	70	4,52	3,60	25,06	150,40
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			36,37	18,52	36,19	447,29
*Iš viso:			36,46	18,56	36,97	453,22

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti grikiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	70	4,52	3,60	25,06	150,40
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			30,67	17,82	40,63	436,75
*Iš viso:			30,76	17,86	41,41	442,68

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			27,51	12,64	57,37	448,42

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškinys (augalinis, tausojantis)	A-6	100/100	15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Iš viso:			17,02	16,00	38,89	356,85

3 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	230	7,90	8,11	35,36	250,24
Uogienė		35	0,29	0,12	8,08	31,82
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,95	8,67	74,24	409,16

arba pusryčiai

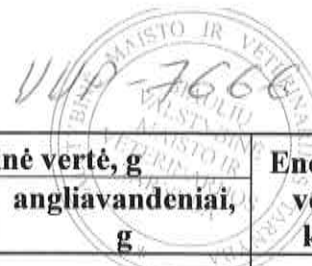
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	180	16,67	12,31	45,97	354,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,98	17,23	877,19	539,76

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	S-10	150	2,37	4,30	18,05	114,92
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,96	4,86	33,03	196,47

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti jautienos kukuliai	A-20	100	24,00	9,24	3,99	195,16
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,36	26,39	29,25	469,48
*Iš viso:			31,57	25,24	38,79	504,80

Gintautas Sitrnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	70/55	23,12	14,08	4,20	231,70
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
		Iš viso:	28,01	26,99	28,55	461,86
		*Iš viso:	30,22	25,84	38,09	497,18

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	100	33,59	23,50	4,29	361,67
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
		Iš viso:	38,36	35,73	28,37	584,58
		*Iš viso:	40,57	34,58	37,91	619,90

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	180/30	19,37	12,91	46,66	372,94
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
		Iš viso:	19,88	13,11	60,12	429,02

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griekių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
		Iš viso:	11,43	17,30	47,50	393,88

3 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K-2	230	9,45	9,10	36,62	263,29
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			18,60	21,99	68,69	540,18

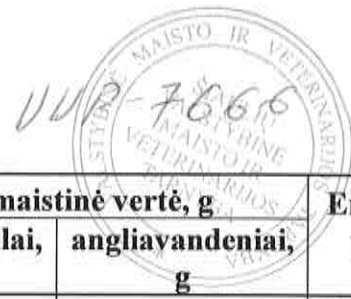
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			22,19	21,30	73,18	563,12

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,21	5,48	26,41	173,04

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			30,24	23,12	34,97	458,27
*Iš viso:			33,57	17,93	62,05	527,53



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			31,27	29,99	48,63	580,44
*Iš viso:			31,76	30,35	42,81	568,59

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			28,01	16,90	49,57	439,85
*Iš viso:			28,50	17,26	43,75	428,00

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	M-1	110/70	8,40	11,47	54,73	352,46
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Iš viso:			11,35	12,17	63,02	404,06

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Iš viso:			7,08	14,11	30,83	273,19

3 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitaikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Daržovių salotos	GS-20	90	1,26	6,13	3,02	67,97
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,13	31,24	24,98	465,14

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			24,83	17,38	53,84	458,80

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	S-11	150	1,60	4,09	13,18	93,02
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,19	4,65	28,16	174,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies apkepas	A-11	135	20,34	11,86	12,09	234,89
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			24,49	26,24	35,32	463,08
*Iš viso:			26,70	25,09	44,86	498,40

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m.

Gintautas Sitnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			23,94	25,82	29,95	438,25
*Iš viso:			26,15	24,67	39,49	473,57

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			28,64	35,11	23,41	512,63
*Iš viso:			30,85	33,96	32,95	547,95

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			30,13	21,36	52,81	524,43

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Iš viso:			17,27	18,49	45,60	388,16