

# **ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS**

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

**11-14 metų vaikams**

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės  
švietimo centro specialistė  
Ingrida Armoškienė

1 savaitė  
Pirmadienis

Šilutės miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Siliukas

### 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 grikiiai                                  | 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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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 grikiai                                      | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais<br>ir aliejumi | GS-15      | 50     | 0,63                        | 4,05           | 1,52                  | 42,75                      |
| Kopūstų salotos su morkomis ir<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos troškiny su daržovėmis<br>(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 grikiai                                      | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais<br>ir aliejumi | GS-15      | 50     | 0,63                        | 4,05           | 1,52                  | 42,75                      |
| Kopūstų salotos su morkomis ir<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                        |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Daržovių ir lęšių troškiny<br>(augalinis, tausojantis) | A-6        | 100/100 | 15,64                       | 8,86           | 32,64                 | 267,22                     |
| Kopūstų salotos su morkomis ir<br>aliejumi             | GS-14      | 50      | 0,70                        | 4,08           | 4,03                  | 53,11                      |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais<br>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

Šaulių miestų savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotoja

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė (tausojančis)                      | 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. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                     |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Banany 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. | 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                    |         | 35     | 2,59                        | 0,56        | 14,98              | 81,55                |
| Iš viso:                             |         |        | 4,09                        | 3,88        | 23,96              | 147,99               |

| 1 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | 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                |
| 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:                                                    |         |        | 28,52                       | 26,65       | 34,06              | 475,60               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 30,80                       | 27,16       | 35,28              | 496,65               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m. 

VUP 7666

| 2 pietų patiekalas                                             | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kalakutienos troškiny su<br>dražovėmis (tausojančis)           | 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 griekiai                                                | GS-7       | 70      | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais,<br>ridikėliais ir aliejumi | GS-13      | 60      | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Cukinių, agurkų ir morkų salotos su<br>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.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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 griekiai                                                | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais,<br>ridikėliais ir aliejumi | GS-13      | 60     | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Cukinių, agurkų ir morkų salotos su<br>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.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                       |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Daržovių troškiny su bulvėmis<br>(augalinis, tausojantis)      | A-5        | 100/90 | 4,80                        | 8,40           | 21,18                 | 186,55                     |
| Cukinių, agurkų ir morkų salotos su<br>aliejumi                | GS-9       | 50     | 0,49                        | 3,06           | 1,97                  | 34,67                      |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais,<br>ridikėliais ir aliejumi | GS-13      | 60     | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Iš viso:                                                       |            |        | 6,00                        | 15,52          | 24,76                 | 264,71                     |



1 savaitė  
Trečiadienis

Šalių mėsos gaminių administracijos  
direktorius pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### 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 (tausojančias) | 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. | Išėiga | 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 griikiai 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 pomidoriais 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. | Išėiga | 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 griikiai 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 pomidoriais 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. | 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                |
| 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. | 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 pomidoriais 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

Šilutės miesto savivaldybės administracijos  
direkcinio padalinio vadovė

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     | 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. | 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                |
| 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. | 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 |                      |
| 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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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,<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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,<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                       |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Varškės, avižinių dribsnių ir morkų<br>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.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Grikių troškiny su daržovėmis<br>(augalinis, tausojantis)      | A-18       | 100/100 | 9,24                        | 9,86           | 39,44                 | 285,72                     |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais,<br>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

Saulių 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 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:                                              |         |        | 24,80                       | 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 griokiai                                       | 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 griokiai                                       | 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 (tausojančis) | 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

Gėdžių mėsos naminių gyvulių administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sifilikas

### 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                                        | 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               |
| *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               |



| 2 pietų patiekalas                             | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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<br>aliejumi     | GS-14      | 50     | 0,70                        | 4,08           | 4,03                  | 53,11                      |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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<br>aliejumi     | GS-14      | 50     | 0,70                        | 4,08           | 4,03                  | 53,11                      |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                      |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                             |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Pupelių troškinys su daržovėmis<br>(augalinis, tausojantis) | A-10       | 110/110 | 15,70                       | 8,90           | 38,39                 | 274,72                     |
| Kopūstų salotos su morkomis ir<br>aliejumi                  | GS-14      | 50      | 0,70                        | 4,08           | 4,03                  | 53,11                      |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir<br>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

Šaulių mėsos suvokiamosios administracijos  
direktoriaus 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 (tausojančios) | 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               |

VUP 7666

| 2 pietų patiekalas                                                      | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                         |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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 grikiai                                                          | 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,<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                         |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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 grikiai                                                          | 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,<br>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.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                             |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>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<br>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.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                         |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Grikių troškiny su daržovėmis<br>(augalinis, taušojantis)               | 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,<br>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                     |