

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Šeulių miestų 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 grikiai	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 grikiai	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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriumi 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

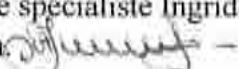
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banany 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. 

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškinys 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
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:			20,62	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
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:			20,16	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 troškinys su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	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

Šalių 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	
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 (tausojuantis)	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

I 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 gričiai 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 gričiai 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

I savaitė
Ketvirtadienis

Šių metų mėsos patiekalų administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrūkas




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
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

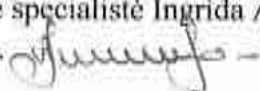
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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
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.	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		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			3,62	4,54	22,10	146,62

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	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.	Išėiga	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.	Išėiga	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.	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	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.	Išėiga	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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

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	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.	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 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.	Išeiga	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 griikiai	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.	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%		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.	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
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 Sijutka



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
Banany 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 gričiai 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 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:			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 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:			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 troškinys 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

Žuikių mėsos 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	
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.	Išėiga	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.	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		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Iš viso:			7,96	4,89	34,06	202,92

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	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 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:			25,04	19,07	25,42	360,13
*Iš viso:			27,28	18,82	35,36	405,31

VUP-7666
VALSTYBINĖ
MAISTO IR
VETERINARINĖ
TARNAVA

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	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.	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
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.	Išėiga	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