

2 savaitė
Trečiadienis

Šėulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas
Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m.

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

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

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

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

2 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



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

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	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
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			35,45	26,99	24,38	426,71
*Iš viso:			37,69	26,74	34,32	471,89

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė
Penktadienis

Gėlių mėsos suvoktykės administracijos
direktorius/pavaduotojas

Gintautas Stankas



Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

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



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

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

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

3 savaitė
Pirmadienis

Šunų mėsos suvaldybos administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



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

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

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

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

3 savaitė
Antradienis

Šaulių mėsos 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	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	200	7,53	7,30	29,13	204,15
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,92	14,20	52,84	375,45

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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)	Gi-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	407,80

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	
Ryžių troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15	120/60	21,58	8,90	26,38	271,82
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			23,03	16,09	32,88	362,79



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

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

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

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

3 savaitė
Trečiadienis

Šešėlių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

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

UVP-7686
VALSTYBINIS
KONTROLIS

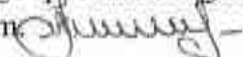
2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	50/40	17,10	10,14	3,25	169,36
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,79	3,05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

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

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 

3 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

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



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

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	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
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso:			21,54	13,65	39,58	347,56
*Iš viso:			22,43	15,11	37,82	361,33

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

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

3 savaitė
Penktadienis

Šiurų mėsos savivaldybės administracijos
direktorius pravedė toliau

Gintautas Sitnėkas

Pusryčiai

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

Pietūs

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

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



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

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

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

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