

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoniaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-1	230	7,90	8,23	33,84	233,76
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	140/50	21,21	12,82	20,54	268,12
Pienas 2,5 %	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			36,81	26,35	78,58	666,68

arba pusryčiai

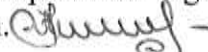
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Pienas 2,5 %	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			32,85	27,65	71,31	652,87

Pietūs

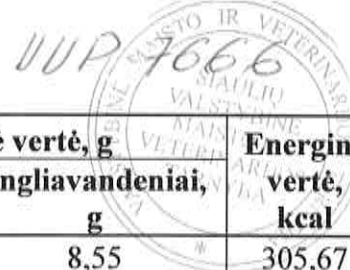
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			4,95	5,64	30,69	196,34

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	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			26,29	25,30	53,74	514,87
*Iš viso:			27,69	26,78	50,80	529,31

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griikiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			33,58	29,82	53,32	598,35
*Iš viso:			34,98	31,30	50,38	612,79

3 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	100/60	29,83	18,60	5,28	286,63
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griikiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			36,53	30,21	50,05	579,31
*Iš viso:			37,93	31,69	47,11	593,75

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
Iš viso:			31,26	14,23	65,68	507,84

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

1 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	230	8,46	9,99	31,20	242,16
Trinti konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
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:			17,86	22,98	70,87	552,05

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	M-12	160	10,74	10,41	44,12	306,99
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			15,50	11,71	79,47	465,07

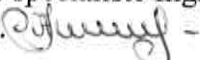
Pietūs

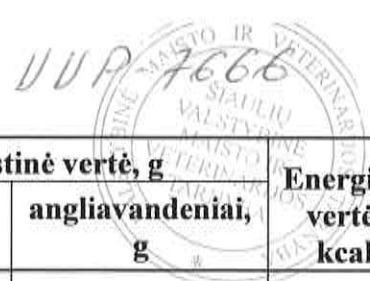
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			4,83	4,04	28,24	171,29

1 pietų patiekalas

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,68	28,60	45,92	542,43
*Iš viso:			32,78	28,48	46,00	557,84

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 troškiny su dražovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griikiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,56	33,20	47,38	605,89
*Iš viso:			32,66	33,08	47,46	621,30

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griikiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			26,91	28,50	51,34	552,36
*Iš viso:			30,01	28,38	51,42	567,77

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. *Ingrida Armoškienė*

1 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Daržovių salotos	GS-20	100	1,26	6,13	3,02	67,97
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
Iš viso:			21,89	33,05	29,27	503,32

arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,91	24,80
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			23,06	12,15	76,55	500,47

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	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		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			6,15	4,90	31,13	190,52

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,75	28,85	47,77	552,07
*Iš viso:			26,32	28,24	37,00	494,27



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	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			40,43	35,46	43,79	636,36
*Iš viso:			37,58	35,63	30,78	576,15

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu	A-25	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			34,32	34,62	40,64	594,65
*Iš viso:			31,47	34,79	27,63	534,44

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,91	24,80
Daržovių salotos	GS-20	90	1,26	6,13	3,02	67,97
Iš viso:			16,24	11,91	54,55	382,58

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

1 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	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	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Iš viso:			21,42	20,87	63,31	531,05

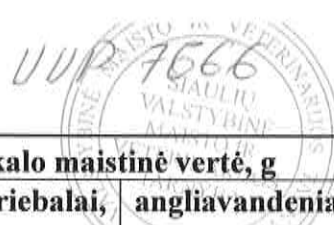
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			4,73	4,78	28,52	181,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	A-19	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	100	4,92	3,38	37,62	189,82
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			35,02	28,22	20,53	451,31
*Iš viso:			39,44	26,51	53,80	581,43



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			33,41	30,92	20,65	475,53
*Iš viso:			37,83	29,21	53,92	605,65

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,71	30,22	25,09	464,99
*Iš viso:			32,13	28,51	58,36	595,11

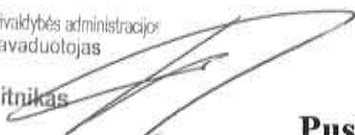
4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	200/40	21,80	14,81	51,37	418,42
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Konservuoti vaisiai		60	0,30	0,12	9,12	39,60
Iš viso:			22,44	15,06	68,30	488,79

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

I savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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	150/80	8,55	2,05	21,79	131,50
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,29	11,84	874,02	461,10

arba pusryčiai

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

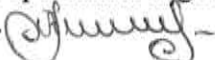
Pietūs

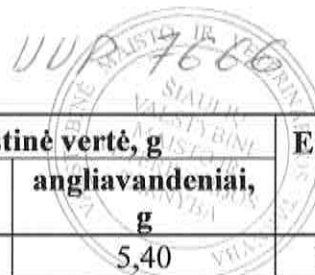
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis	S-9	150	1,75	4,15	11,53	87,66
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			5,08	4,87	30,79	192,51

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	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	35	0,70	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			25,79	27,00	38,52	494,71
*Iš viso:			28,00	25,85	48,06	530,03

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	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	35	0,70	5,42	2,21	57,63
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	70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			25,49	26,43	35,16	478,66
*Iš viso:			27,70	25,28	44,70	513,98

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys	A-26	100	22,53	20,71	5,40	293,47
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,97	33,73	32,95	540,81
*Iš viso:			30,18	32,58	42,49	576,13

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

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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
Bananą 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
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Iš viso:			13,52	10,92	79,62	453,83

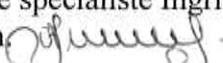
arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			19,78	17,55	71,40	507,54

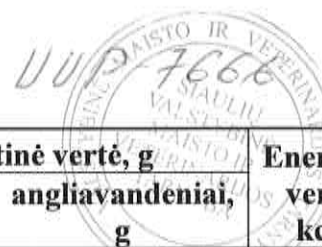
Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	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		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			5,51	4,93	28,66	187,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (versiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			40,69	32,91	41,77	609,75
*Iš viso:			39,02	30,65	40,36	572,52

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m. 





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 grikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			27,68	33,51	40,53	562,31
*Iš viso:			26,01	31,25	39,12	525,08

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	100	33,59	23,50	4,29	361,67
Virti grikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*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		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			40,49	35,28	39,89	627,66
*Iš viso:			38,82	33,02	38,48	590,43

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su ryžių dribsniais	M-8.1	260	26,68	18,94	60,50	520,20
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:			30,33	19,83	71,96	586,20

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausoįantis)	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		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Iš viso:			15,92	16,73	77,91	505,65

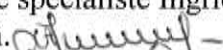
arba pusryčiai

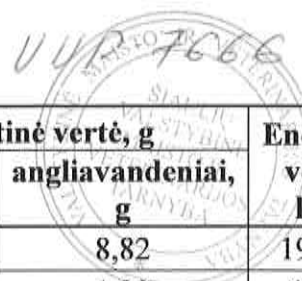
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			25,47	22,05	68,67	555,15

Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	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		45	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			9,07	5,13	40,48	237,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 griķiai	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	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			36,18	24,94	32,12	480,22
*Iš viso:			38,39	23,79	41,66	515,54

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	
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, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			30,48	24,24	36,56	469,68
*Iš viso:			32,69	23,09	46,10	505,00

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė	A-28	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti 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, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,76	29,21	26,53	476,95
*Iš viso:			31,97	28,06	36,07	512,27

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	115/70	18,12	19,76	49,41	443,45
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	70/30	1,14	0,21	17,67	76,30
Iš viso:			22,41	20,67	67,88	541,45

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	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Iš viso:			11,89	17,60	48,94	392,80