

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11-14 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m.

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

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

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

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

1 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

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


arba pusryčiai

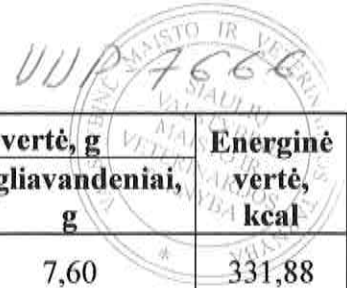
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	M-12	160	10,74	10,41	44,12	306,99
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60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

Pietūs

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2018 m. 



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

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

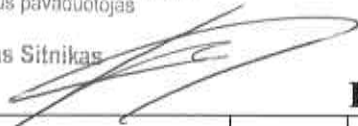
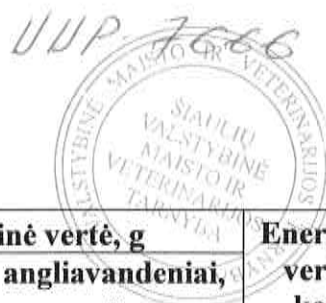
4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	200	29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso:			32,99	23,35	68,46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

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

I savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sifnikas

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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

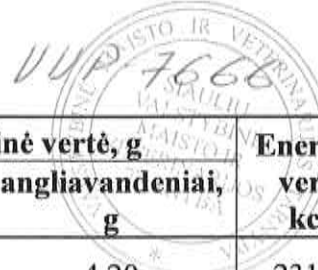
arba pusryčiai

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

Pietūs

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



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	70/55	23,12	14,08	4,20	231,70
Virti 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:			29,03	27,41	38,03	498,01
*Iš viso:			26,82	28,56	28,49	462,69

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu	A-25	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Virti 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:			33,59	33,62	36,85	568,36
*Iš viso:			31,38	34,77	27,31	533,04

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

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

1 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrnikas




Pusryčiai

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

arba pusryčiai

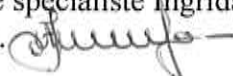
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	180	16,67	12,31	45,97	354,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Arbatžolių arbata (nesaldinta)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

Pietūs

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

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

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

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

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

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

1 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

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

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

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

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

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

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai

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

arba pusryčiai

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

Pietūs

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

1 pietų patiekalas

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

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

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

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

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

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
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	230	7,70	8,43	35,52	240,24
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			15,47	16,58	70,71	468,45

arba pusryčiai

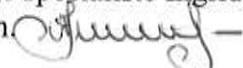
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Vaisiai		150	1,35	0,45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

Pietūs

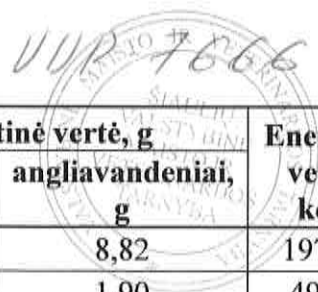
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			8,33	4,97	36,20	214,57

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 

Gintautas Sitnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,98	23,18	35,78	457,41
*Iš viso:			32,19	22,03	45,32	492,73

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso:			29,26	28,15	25,75	464,68
*Iš viso:			31,47	27,00	35,29	500,00

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Iš viso:			11,48	16,56	48,48	381,93