

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

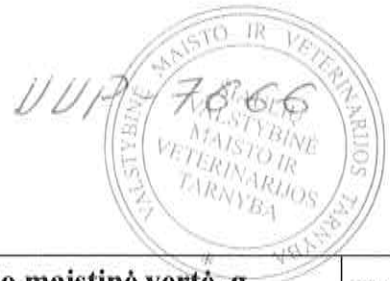
Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė
Pirmadienis

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 | |
| 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

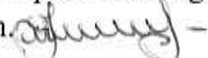
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| 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 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: | | | 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 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: | | | 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 |

1 savaitė
Antradienis

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 | |
| 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 |

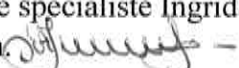
arba pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bananą 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. 

Gintautas Sitrnikas

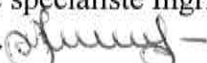



| 2 pietų patiekalas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kalakutienos troškiny su dražovėmis (tausojantis) | A-1 | 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 |
| Cukinijų, 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 |
| Cukinijų, 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 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. 

1 savaitė
Trečiadienis

Šaulių 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 | |
| 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

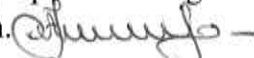
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių piršteliai su varške (tausojantis) | 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 |

| 1 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 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: | | | 22,24 | 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 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: | | | 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 |

1 savaitė
Ketvirtadienis

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 | |
| 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. | Išeiiga | 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. | 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 | | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 69,90 |
| Iš viso: | | | 3,62 | 4,54 | 22,10 | 146,62 |

| 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 | 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 |

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 | |
| 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. | 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 |
| 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. | 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 | | 40 | 0,20 | 0,08 | 6,08 | 26,40 |
| Iš viso: | | | 15,42 | 11,26 | 46,55 | 341,22 |

| 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 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 |

1 savaitė
Penktadienis

Šaulių 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. | Išėiga | 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 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: | | | 18,91 | 19,76 | 25,73 | 355,11 |
| *Iš viso: | | | 21,15 | 19,51 | 35,67 | 400,29 |

| 3 pietų patiekalas | Rp. Nr. | Išėiga | 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 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: | | | 20,85 | 25,85 | 24,41 | 408,57 |
| *Iš viso: | | | 23,09 | 25,60 | 34,35 | 453,75 |

| 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 | |
| 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 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 | 200 | 7,32 | 7,58 | 29,65 | 210,10 |
| Trintos uogos (sezoninės, šaldytos) | | 35 | 0,27 | 0,12 | 7,15 | 28,15 |
| Bananų 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 griekiai 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 griekiai 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 griekiai 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 troškinytis 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

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 | |
| 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 |

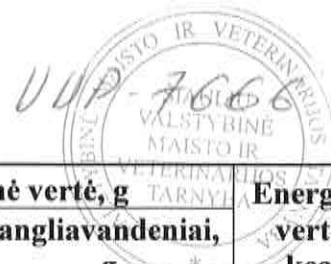
arba pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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. | 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 | | 30 | 2,22 | 0,48 | 12,84 | 69,90 |
| Iš viso: | | | 7,96 | 4,89 | 34,06 | 202,92 |

| 1 pietų patiekalas | Rp. Nr. | Išeiğa | 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 griikiai | 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 |

| 2 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 |
| 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. | Išeiga | 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. | Išeiga | 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. | 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 |
| 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 |