

ŠIAULIŲ MIESTO IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2021 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius
2024-11-29

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-1.1	150	3,87	2,31	24,24	129,54
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		50	0,05	0,15	7,20	29,10
Varškės sūris 22% su trintomis uogomis	ŠU-1	35/30	8,02	7,78	5,75	119,25
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,94	10,24	37,19	277,89

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35% (tausojantis)	S-1	120/2	1,03	2,41	6,09	52,74
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis) arba	AM-1	75	12,98	5,24	5,89	122,08
2. Jautienos ir ryžių kukulis (tausojantis)	AM-8	70	15,20	5,13	5,45	129,03
Konservuotų pomidorų ir grietinės padažas	P-3	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės	GD-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	50	0,66	2,06	1,58	25,37
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu :			18,79	14,82	39,06	368,56
2. Iš viso su jautienos kukuliu :			21,01	14,71	38,62	375,51

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% ir bananų apkepas (tausojantis)	VP-1	140	16,48	12,83	23,43	272,39
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,28	13,23	23,89	284,79
1. Iš viso su kiaušiena (dienos davinio):			50,36	38,74	121,74	1010,44
2. Iš viso su jautiena (dienos davinio):			52,58	38,63	121,30	1017,39

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	MP-1	60/40	5,52	8,06	32,77	221,90
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)/ jogurtas 2%		25/20	3,18	0,47	4,06	27,80
Pienas 2,5%	G-3	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,10	11,03	41,73	305,70
1. Iš viso su kiaušiena (dienos davinio):			44,18	36,54	139,58	1031,35
2. Iš viso su jautiena (dienos davinio):			46,40	36,43	139,14	1038,30

I savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-29

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-2.1	120	4,71	1,59	28,36	145,15
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-4	30/5/27	5,58	7,77	13,07	149,49
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,29	9,36	41,43	294,64

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	S-2	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis) arba	AM-11	75	19,46	9,49	0,67	190,26
2. Kepta vištienos filė (tausojantis)	AM-12	70	17,49	5,01	4,27	131,32
Virti ryžiai su ciberžole	GK-1	50	1,60	1,72	13,79	78,96
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-5	50	0,31	3,04	1,78	34,22
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su kepta paukštienos blauzdele :			24,86	17,41	36,90	429,56
2. Iš viso su kepta vištienos filė :			22,89	12,93	40,50	370,62

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių didžkukuliai su varške 9%, (tausojantis)	BP-1	70/30	6,15	3,20	22,18	140,38
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras 2,5%	G-4	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			11,73	12,95	30,15	288,98
1. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			48,23	40,17	130,08	1092,38
2. Iš viso su kepta vištienos filė (dienos davinio):			46,26	35,69	133,68	1033,44

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške 9% (tausojantis)	BP-2	120	6,32	3,05	32,32	175,37
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kefyras 2,5%	G-4	120	4,08	3,00	5,88	72,00
Iš viso:			10,88	12,05	38,82	305,97
1. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			47,38	39,27	138,75	1109,37
2. Iš viso su kepta vištienos filė (dienos davinio):			45,41	34,79	142,35	1050,43

1 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-29

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	K-3	150/2	6,16	4,20	27,87	177,23
Keptų obuolių ir kriaušių asortį	D-1	80	0,40	1,35	14,20	65,29
Pienas 2,5%	G-3	120	4,08	3,00	5,88	67,20
Iš viso:			10,64	8,55	47,95	309,72

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-3	100	3,42	2,25	12,77	81,35
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) arba	AM-7	60	13,45	5,56	1,68	111,42
2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	AM-9	60/30	21,45	3,71	3,08	130,08
Virtos perlinės kruopos	GK-2	50	2,46	1,28	18,81	91,19
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-8	50	0,64	2,08	2,90	28,94
Pomidoras / agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
1. Iš viso su jautienos ir kiaulienos maltiniu :			22,46	11,71	49,96	387,00
2. Iš viso su troškinta jautiena ir daržovėmis :			30,46	9,86	51,36	405,66

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	KDP-1	100	5,18	3,40	28,66	165,92
Troškintos daržovės (šaldytos, sezoninės), (augalinis, tausojantis)	KDP-1	80	2,15	5,25	3,77	74,79
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,65	8,73	33,35	245,11
1. Iš viso su maltiniu (dienos davinio):			41,65	29,29	145,66	994,63
2. Iš viso su jautiena ir daržovėmis (dienos davinio):			49,65	27,44	147,06	1013,29

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir daržovių kepinukai	KDP-2	110	5,92	9,23	30,48	221,45
Natūralus jogurtas 2%		25	2,25	0,50	0,58	15,50
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,49	9,81	31,98	241,35
1. Iš viso su maltiniu (dienos davinio):			42,49	30,37	144,29	990,87
2. Iš viso su jautiena ir daržovėmis (dienos davinio):			50,49	28,52	145,69	1009,53

I savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktorius pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-23

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) ir konservuotais vaisiais	K-4.1	120/35	3,42	1,03	30,12	139,96
Grūdėta varškė 7% su trintomis uogomis	ŠU-2	80/20	9,77	5,67	6,62	113,41
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,19	6,70	36,74	253,37

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	100	1,17	1,78	7,69	47,43
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	AŽ-1	60	14,54	12,93	0,15	174,48
2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	AŽ-2	60	13,37	12,37	2,41	171,74
Bulvių košė	GD-2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi	DS-11	50	0,99	3,14	4,98	41,70
Pomidoras / agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
1. Iš viso su kepta lašiša :			19,58	20,12	30,43	367,79
2. Iš viso su lašišos medaliono kepsniu :			18,41	19,56	32,69	365,05

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-3	110	14,60	15,74	24,95	298,66
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		20	0,14	0,07	4,22	16,61
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,74	15,81	29,17	315,27
1. Iš viso su kepta lašiša (dienos davinio):			48,86	43,08	117,94	1015,63
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			47,69	42,52	120,20	1012,89

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-6	120	16,41	8,10	28,42	250,86
Grietinė 10%		20	0,62	2,00	0,86	23,80
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,03	10,10	29,28	274,66
1. Iš viso su kepta lašiša (dienos davinio):			51,15	37,37	118,05	975,02
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			49,98	36,81	120,31	972,28

1 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-19

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KU-1	80	11,25	10,37	4,12	153,70
Daržovių salotos	DS-1	45	0,42	2,09	1,60	24,47
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	ŠU-5	30/5	2,26	4,10	12,90	102,90
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,93	16,56	18,62	281,07

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,60
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (tausojantis)	S-6	120	1,26	1,78	8,94	54,19
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis) arba	AM-17	70/30	17,32	8,06	3,53	153,47
2. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	AM-19	70	14,82	7,48	2,59	137,31
Virti lęšiai	GD-3	50	6,49	2,17	12,17	101,01
Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi	DS-14	45	0,48	2,08	1,31	23,77
Pomidoras / ridikėliai		15/15	0,32	0,05	1,20	5,10
1. Iš viso su troškinta kalakutienu :			28,09	14,62	39,99	407,44
2. Iš viso su virtais kalakutienos kukuliais :			25,59	14,04	39,05	391,28

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (augalinis, tausojantis)	AP-1	80	1,66	2,58	15,19	89,33
Troškintos daržovės (šaldytos) (augalinis, tausojantis)	AP-1	60	1,88	2,70	2,61	46,89
Varškės 9% ir jogurto 2% padažas	P-5	40	5,57	2,76	1,27	45,61
Kefyras 2,5%	G-4	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			12,51	10,54	23,97	241,83
1. Iš viso su troškinta kalakutienu (dienos davinio):			56,33	42,32	111,38	1035,94
2. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			53,83	41,74	110,44	1019,78

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (augalinis, tausojantis)	AP-1	80	1,66	2,58	15,19	89,33
Kopūstų ir morkų kotletas	KDP-3	70	4,60	4,15	19,28	124,14
Varškės 9% ir jogurto 2% padažas	P-5	20	2,79	1,38	0,64	22,80
Kefyras 2,5%	G-4	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			12,45	10,61	40,01	296,27
1. Iš viso su troškinta kalakutienu (dienos davinio):			56,27	42,39	127,42	1090,38
2. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			53,77	41,81	126,48	1074,22

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-22

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-5.1	120	3,10	1,10	25,98	121,40
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		50	0,05	0,15	7,20	29,10
Varškės sūris 22% su trintomis uogomis	ŠU-1	35/30	8,02	7,78	5,75	119,25
Juoda arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,17	9,03	38,93	269,75

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Rūgštynių sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% (tausojantis)	S-7	120/5/3	1,63	2,91	7,58	59,45
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kiaulienos maltinis (tausojantis)	AM-2	70	11,66	3,44	1,60	114,45
2. Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	AM-10	70	17,07	5,45	1,87	125,36
Virti griekiai	GK-3	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-9	50	0,61	2,08	2,21	26,77
Pomidoras / paprika	DS-20	20/15	0,40	0,12	1,81	7,75
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu:			19,43	10,47	41,99	365,19
2. Iš viso jautienos kukuliu:			24,84	12,48	42,26	376,10

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banany ir obuolių sklindžiai	MP-3	110	6,94	10,97	32,84	250,84
Trinti konservuoti vaisiais		20	0,10	0,04	3,04	13,20
Pienas 2,5%	G-3	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,44	13,51	40,78	320,04
1. Iš viso su kiauliena (dienos davinio):			42,39	33,46	143,30	1034,18
2. Iš viso su jautiena (dienos davinio):			47,80	35,47	143,57	1045,09

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų (moliūgų) blynai	MP-5	120	5,80	10,20	24,11	207,62
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Pienas 2,5%	G-3	120	4,08	3,00	5,88	67,20
Iš viso:			11,68	13,60	30,45	287,22
1. Iš viso su kiauliena (dienos davinio):			43,63	33,55	132,97	1001,36
2. Iš viso su jautiena (dienos davinio):			49,04	35,56	133,24	1012,27

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	K-6	150	5,63	2,96	29,17	169,72
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		50	0,05	0,15	7,20	29,10
Grūdų traputis su sūrio užtepėle	ŠU-3	15/15	3,33	3,77	11,67	94,80
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,01	6,88	48,04	293,62

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-8	100	3,95	2,28	13,63	80,99
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)	AM-13	70/30	21,82	4,82	3,89	142,67
2. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AM-16	70/40	18,28	6,79	3,82	151,58
Bulvių košė	GD-2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	DS-7	50	0,43	2,09	1,54	24,38
Ridikėliai		25	0,28	0,03	0,98	4,25
1. Iš viso su troškinta vištiena :			29,83	11,59	40,97	375,57
2. Iš viso su troškinta kalakutiena :			26,29	13,56	40,90	384,48

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške 9% (tausojantis)	VP-5	60/40	12,42	5,10	38,10	245,29
Grietinė 10%		20	0,62	2,00	0,86	23,80
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,04	7,10	38,96	269,09
1. Iš viso su vištiena (dienos davinio):			53,23	26,02	149,57	1017,48
2. Iš viso su kalakutienu (dienos davinio):			49,69	27,99	149,50	1026,39

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	VP-2	120	17,97	13,63	18,85	271,24
Natūralus jogurtas 2% / konservuoti vaisiai		15/20	1,45	0,34	3,39	22,50
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,42	13,97	22,24	293,74
1. Iš viso su vištiena (dienos davinio):			59,61	32,89	132,85	1042,13
2. Iš viso su kalakutienu (dienos davinio):			56,07	34,86	132,78	1051,04

2 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-29

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-8.1	120	3,64	1,13	24,27	116,36
Keptas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-2	30/40	5,52	2,49	19,78	123,20
Pienas 2,5%	G-3	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,56	6,12	48,95	295,56

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-9	120	1,95	2,72	6,85	57,37
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Žuvies maltinis (tausojantis)	AŽ-3	60	9,76	5,98	4,96	112,62
2. Žuvies apkepas (tausojantis)	AŽ-4	60	9,70	5,78	6,16	114,71
Virtos perlinės kruopos	GK-2	50	2,46	1,28	18,81	91,19
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-12	50	1,08	3,13	4,32	40,26
Pomidoras		25	0,25	0,05	1,03	4,25
1. Iš viso su žuvies maltiniu :			17,72	13,64	48,81	375,59
2. Iš viso su žuvies apkepu :			17,66	13,44	50,01	377,68

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su cukinija ir sūriu 45% (tausojantis)	KP-1	80	11,94	10,46	4,35	164,85
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	ŠU-5	30/5	2,26	4,10	12,90	102,90
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,44	14,62	17,94	271,05
1. Iš viso su žuvies maltiniu (dienos davinio):			46,07	34,83	137,30	1021,40
2. Iš viso su žuvies apkepu (dienos davinio):			46,01	34,63	138,50	1023,49

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	KDP-1	100	5,18	3,40	28,66	165,92
Troškintos daržovės (šaldytos, sezoninės), (augalinis, tausojantis)	KDP-1	80	2,15	5,25	3,77	74,79
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,65	8,73	33,35	245,11
1. Iš viso su žuvies maltiniu (dienos davinio):			39,28	28,94	152,71	995,46
2. Iš viso su žuvies apkepu (dienos davinio):			39,22	28,74	153,91	997,55

2 savaitė
Ketvirtadienis

Siaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoniaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-28

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-2	150	7,40	4,80	29,58	188,81
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	70/30	1,14	0,21	17,67	76,30
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,54	5,01	47,25	265,11

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis)	S-10	100	2,44	2,29	10,36	63,35
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Viso grūdo virti makaronai su kiaušiena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis)	AM-5	85/60	18,45	11,24	24,24	270,60
2. Ryžių troškiny su kiaušiena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis)	AM-6	100/60	16,66	9,62	22,17	242,11
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 2%	DS-6	40	0,65	0,14	1,62	8,31
Agurkas /ridikėliai	DS-22	15/15	0,29	0,05	0,93	4,20
1. Iš viso su virtais makaronais ir kiaušiena :			24,05	14,20	49,99	416,36
2. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiaušiena:			22,26	12,58	47,92	387,87

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	VP-8	60/40	10,77	11,21	26,76	248,57
Trinti konservuoti vaisiai (persikai, abrikosai)		30	0,16	0,06	4,56	19,80
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,93	11,27	31,32	268,37
1. Iš viso su makaronais ir kiaušiena (dienos davinio):			44,87	30,93	150,16	1029,04
2. Iš viso su ryžiais ir kiaušiena (dienos davinio):			43,08	29,31	148,09	1000,55

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varške 9%	BP-3	70/30	7,22	6,52	25,38	186,99
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,78	73,25
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,82	14,02	26,16	260,24
1. Iš viso su makaronais ir kiaušiena (dienos davinio):			41,76	33,68	145,00	1020,91
2. Iš viso su ryžiais ir kiaušiena (dienos davinio):			39,97	32,06	142,93	992,42

2 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-23

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-9.1	120	3,14	1,28	22,57	111,10
Pjaustyti arba trinti vaisiai, uogos (sezoniniai, šaldyti, konservuoti)		50	0,05	0,15	7,20	29,10
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-6	20/4/15	4,66	7,82	8,89	128,11
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,85	9,25	38,66	268,31

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	S-2	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	AM-19	70	14,82	7,48	2,59	137,31
2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis)	AM-15	70	14,44	8,92	1,74	161,72
Trintų morkų padažas	P-1	20	0,34	4,27	1,92	45,42
Virtos bulvės	GD-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi	DS-4	50	0,66	2,06	1,41	24,92
Pomidoras		25	0,25	0,05	1,03	4,25
1. Iš viso su kalakutienos kukuliais:			20,56	17,02	38,27	384,94
2. Iš viso su vištienos maltiniu:			20,18	18,46	37,42	409,35

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-14	120	3,23	3,37	11,98	88,68
Obuolių pyragas	ŠU-7	85	5,44	7,81	24,16	184,98
Čiobrelėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,67	11,18	33,14	273,66
1. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			38,43	37,90	131,67	1006,11
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			38,05	39,34	130,82	1030,52

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-6	120	16,41	8,10	28,42	250,86
Grietine 10%		20	0,62	2,00	0,86	23,80
Čiobrelėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,03	10,10	29,28	274,66
1. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			46,79	36,82	127,81	1007,11
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			46,41	38,26	126,96	1031,52

3 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-23

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su ryžių gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-6.1	120	2,70	0,72	28,35	135,00
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		50	0,05	0,15	7,20	29,10
Varškės sūris 22% su trintomis uogomis	ŠU-1	35/30	8,02	7,78	5,75	119,25
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,77	8,65	41,30	283,35

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	100	1,17	1,78	7,69	47,43
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	AM-3	60/30	18,55	7,11	3,08	148,08
2. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) su pomidorų ir grietinės padažu	AM-7	60/20	13,87	10,07	2,30	156,37
Virti griekiai	GK-3	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-5	50	0,31	3,04	1,78	34,22
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su troškinta kiauliena :			25,40	13,91	42,03	389,80
2. Iš viso su jautienos ir kiaulienos maltiniu :			20,72	16,87	41,25	398,09

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su kukurūzų miltais (tausojantis)	VP-7	120	15,30	8,31	29,86	254,46
Grietinė 10%		20	0,62	2,00	0,86	23,80
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,92	10,31	30,72	278,26
1. Iš viso su troškinta kiauliena (dienos davinio):			53,44	33,32	135,65	1030,61
2. Iš viso su maltiniu (dienos davinio):			48,76	36,28	134,87	1038,90

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	120	17,97	13,63	18,85	271,24
Natūralus jogurtas 2% / konservuoti vaisiai		15/20	1,45	0,34	3,39	22,50
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,42	13,97	22,24	293,74
1. Iš viso su troškinta kiauliena (dienos davinio):			56,94	36,98	127,17	1046,09
2. Iš viso su maltiniu (dienos davinio):			52,26	39,94	126,39	1054,38

3 savaitė
Antradienis

Šlaunų miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-24

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-4.1	120	3,24	0,96	24,80	116,86
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-4	30/5/27	5,58	7,77	13,07	149,49
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,82	8,73	37,87	266,35

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-8	100	3,95	2,28	13,63	80,99
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta lašišos filė (tausojantis)	AŽ-1	60	14,54	12,93	0,15	174,48
2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	AŽ-2	60	13,37	12,37	2,41	171,74
Virtos bulvės	GD-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-9	50	0,61	2,08	2,21	26,77
Pomidoras		25	0,25	0,05	1,03	4,25
1. Iš viso su lašišos filė :			22,81	17,88	41,21	406,61
2. Iš viso su lašišos medalionu :			21,64	17,32	43,47	403,87

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su trintomis uogomis	MP-2	100/25	8,91	9,03	38,04	206,47
Vaisių ir uogų kokteilis su pienu 2,5%	D-5	80/80	3,44	2,24	14,56	88,48
Iš viso:			12,35	11,27	52,60	294,95
1. Iš viso su lašišos filė (dienos davinio):			45,33	38,33	153,28	1047,11
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			44,16	37,77	155,54	1044,37

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių sklindžiai su trintomis uogomis	MP-5	100/20	6,68	10,89	39,23	275,63
Pienas 2,5%	G-3	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,08	13,39	44,13	331,63
1. Iš viso su lašišos filė (dienos davinio):			43,06	40,45	144,81	1083,79
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			41,89	39,89	147,07	1081,05

3 savaitė
Trečiadienis

Šlaunų miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-25

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-1.1	150	3,87	2,31	24,24	129,54
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		50	0,05	0,15	7,20	29,10
Grūdėta varškė 7%	ŠU-2	80	9,60	5,60	2,40	96,80
Juoda arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,52	8,06	33,84	255,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	S-2	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
1. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AM-14	70/40	17,56	7,96	3,82	179,48
2. Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis)	AM-11	75	19,46	9,49	0,67	190,26
Bulvių košė	GD-2	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	DS-10	40	0,35	2,09	3,58	30,90
Agurkas /pomidoras	DS-21	15/15	0,27	0,06	0,96	4,20
1. Iš viso su troškinta vištiena:			22,19	15,02	34,28	379,13
2. Iš viso su paukštienos blauzdele :			24,09	16,55	33,13	389,91

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo (kukurūzų) makaronų sriuba (tausojantis)	S-15	120	3,99	3,50	13,70	101,88
Keptas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-2	30/40	5,52	2,49	19,78	123,20
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			10,41	6,29	47,88	277,88
1. Iš viso su troškinta vištiena (dienos davinio):			47,47	29,82	137,60	991,65
2. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			49,37	31,35	134,45	1002,43

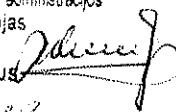
II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-9	120	14,89	8,26	28,18	246,40
Grietinė 10%		20	0,62	2,00	0,86	23,80
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,51	10,26	29,04	270,20
1. Iš viso su troškinta vištiena:			52,57	33,79	118,76	983,97
2. Iš viso su paukštienos blauzdele :			54,47	35,32	115,61	994,75

3 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius



Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-24

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KU-1	80	11,25	10,37	4,12	153,70
Agurkas / ridikėliai / cukinija	DS-2	20/15/15	0,51	0,07	1,56	7,15
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	ŠU-5	30/5	2,26	4,10	12,90	102,90
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,02	14,54	18,58	263,75

Pietūs 12.00 val.

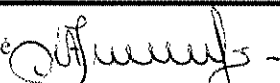
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	105,60
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	120	1,03	2,41	6,09	52,74
Pilno grūdo duona		20	1,45	0,32	8,56	46,60
1. Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis)	AM-4	70	10,55	13,47	3,52	176,80
2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	AM-9	60/30	21,45	3,71	3,08	130,08
Virtos perlinės kruopos	GK-2	50	2,46	1,28	18,81	91,19
Burokėlių salotos su alyjumi	DS-13	50	0,82	3,14	4,97	45,80
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su kiaulienos kukuliu :			16,55	20,68	42,64	416,43
2. Iš viso su troškinta jautiena :			27,45	10,92	42,20	369,71

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (augalinis, tausojantis)	AP-1	80	1,66	2,58	15,19	89,33
Troškintos daržovės (šaldytos) (augalinis, tausojantis)	AP-1	60	1,88	2,70	2,61	46,89
Varškės 9% ir jogurto 2% padažas	P-5	40	5,57	2,76	1,27	45,61
Kefyras 2,5%	G-4	100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			12,51	10,54	23,97	241,83
1. Iš viso su kiaulienos kukuliu (dienos davinio):			44,88	46,36	113,99	1027,61
2. Iš viso su troškinta jautiena (dienos davinio):			55,78	36,60	113,55	980,89

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	KDP-1	100	5,18	3,40	28,66	165,92
Troškintos daržovės (šaldytos) (augalinis, tausojantis)	KDP-1	60	1,88	2,70	2,61	46,89
Grūdų traputis su varškės 9% užtepu	ŠU-8	10/20	4,05	1,91	8,13	65,66
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,11	8,01	39,40	278,47
1. Iš viso su kiaulienos kukuliu (dienos davinio):			43,48	43,83	129,42	1064,25
2. Iš viso su troškinta jautiena (dienos davinio):			54,38	34,07	128,98	1017,53



3 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-23

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-2	150	7,40	4,80	29,58	188,81
Bananą ir apelsinų desertas	D-3	50/30	0,84	0,21	14,80	61,40
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,24	5,01	44,38	250,21

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		170	1,53	0,51	24,48	89,76
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-11	100	3,54	2,35	15,82	93,62
Pilno grūdo duona		20	1,45	0,32	8,56	46,60
1. Kepta kalakutienos filė (tausojantis)	AM-18	70	15,25	4,94	3,99	120,82
2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis)	AM-15	70	14,44	8,92	1,74	161,72
Virti ryžiai su ciberžole	GK-1	50	1,60	1,72	13,79	78,96
Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi	DS-14	45	0,48	2,08	1,31	23,77
Pomidoras		25	0,25	0,05	1,03	4,25
1. Iš viso su kalakutienos filė :			22,57	11,46	44,50	368,02
2. Iš viso su vištienos maltiniu :			21,76	15,44	42,25	408,92

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-4	100	15,16	12,73	25,51	277,22
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		20	0,14	0,07	4,22	16,61
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,30	12,80	29,73	293,83
1. Iš viso su kalakutienos filė (dienos davinio):			47,64	29,78	143,09	1001,82
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			46,83	33,76	140,84	1042,72

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir varškės 9% kukulaičiai (tausojantis)	BP-4	130	6,18	2,43	27,66	153,74
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Kefyras 2,5%	G-4	150	5,15	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			14,03	6,78	35,70	262,34
1. Iš viso su kalakutienos filė (dienos davinio):			46,37	23,76	149,06	970,33
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			45,56	27,74	146,81	1011,23