

ŠIAULIŲ MIESTO IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2021 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-29

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su aviųž gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-1.1	180	4,52	2,70	28,28	151,13
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		80	0,07	0,24	11,52	46,56
Varškės sūris 22% su medumi	ŠU-1	35/20	6,43	7,70	17,67	165,21
Melisy arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,02	10,64	57,47	362,90

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.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35% (tausojantis)	S-1	150/3	1,35	3,61	9,22	71,89
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis) arba	AM-1	90	16,13	6,49	6,99	150,19
2. Jautienos ir ryžių kukulis (tausojantis)	AM-8	90	19,85	7,00	6,46	168,64
Konservuotų pomidorų ir grietinės padažas	P-3	30	0,59	6,02	0,92	60,60
Virtos bulvės	GD-1	70	1,46	0,07	13,36	59,13
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	60	0,77	3,07	1,92	35,76
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu :			22,84	19,82	46,17	451,87
2. Iš viso su jautienos kukuliu :			26,56	20,33	45,64	470,32

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% ir bananų apkepas (tausojantis)	VP-1	175	20,08	14,60	30,99	336,22
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,78	15,20	31,68	354,82
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu (dienos davinio):			57,99	46,11	156,92	1248,79
2. Iš viso su jautienos kukuliu (dienos davinio):			61,71	46,62	156,39	1267,24

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	MP-1	80/60	6,92	8,06	40,43	273,67
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)/ jogurtas 2%		25/20	3,18	0,47	4,06	27,80
Pienas 2,5%	G-3	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,20	12,28	51,84	385,47
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu (dienos davinio):			50,41	43,19	177,08	1279,44
2. Iš viso su jautienos kukuliu (dienos davinio):			54,13	43,70	176,55	1297,89

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

[Signature]

I savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktojaus 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	
Grikių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-2.1	150	5,46	1,94	33,46	171,80
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-4	35/6/55	9,40	11,87	13,27	200,89
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,86	13,81	46,73	372,69

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	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis) arba	AM-11	90	23,20	11,93	0,67	223,02
2. Kepta vištienos filė (tausojantis)	AM-12	90	21,65	6,59	5,91	168,52
Virti ryžiai su ciberžole	GK-1	60	2,21	1,75	19,14	103,88
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-5	60	0,41	4,06	2,21	44,89
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
1. Iš viso su kepta paukštienos blauzdele :			29,67	22,08	44,87	517,26
2. Iš viso su kepta vištienos filė :			28,12	16,74	50,11	462,76

I 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 didžkukuliai su varške 9% (tausojantis)	BP-1	105/45	9,23	4,84	32,55	208,13
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,77	73,25
Kefyras 2,5%	G-4	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			14,93	16,09	40,67	371,38
1. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			60,81	52,43	153,87	1340,53
2. Iš viso su kepta vištienos filė (dienos davinio):			59,26	47,09	159,11	1286,03

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške 9% (tausojantis)	BP-2	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Grietinė 30%		25	0,60	7,50	0,77	73,25
Kefyras 2,5%	G-4	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			13,60	15,18	45,70	377,36
1. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			59,48	51,52	158,90	1346,51
2. Iš viso su kepta vištienos filė (dienos davinio):			57,93	46,18	164,14	1292,01

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

1 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktojaus 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	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	K-3	180/3	7,03	5,33	33,10	212,22
Keptų obuolių ir kriaušių asortį	D-1	100	0,50	1,43	17,37	77,89
Pienas 2,5%	G-3	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,63	10,51	57,82	374,11

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
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-3	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) arba	AM-7	80	17,97	7,34	2,35	148,73
2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	AM-9	80/40	28,70	4,96	3,91	173,40
Virtos perlinės kruopos	GK-2	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-8	60	0,76	3,10	3,52	40,37
Pomidoras / agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
1. Iš viso su jautienos ir kiaulienos maltiniu :			28,79	16,52	59,26	489,67
2. Iš viso su troškinta jautiena ir daržovėmis :			39,52	14,14	60,82	514,34

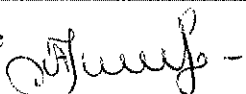
I variantas – Vakarienė 15.30 val.

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	120	6,22	4,41	34,40	202,08
Troškintos daržovės (šaldytos, sezoninės), (augalinis, tausojantis)	KDP-1	100	2,85	7,32	4,96	102,31
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,39	11,81	40,28	308,79
1. Iš viso su maltiniu (dienos davinio):			52,16	39,29	178,96	1251,77
2. Iš viso su jautiena ir daržovėmis (dienos davinio):			62,89	36,91	180,52	1276,44

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	150	7,85	12,87	41,26	302,07
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,87	13,55	42,87	325,07
1. Iš viso su maltiniu (dienos davinio):			53,64	41,03	181,55	1268,05
2. Iš viso su jautiena ir daržovėmis (dienos davinio):			64,37	38,65	183,11	1292,72

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.



1 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus 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	
Miežinių kruopų košė su aviųžų gėrimu (augalinis, tausojantis) ir konservuotais vaisiais	K-4.1	150/50	4,29	1,26	38,19	176,78
Grūdėta varškė 7% su trintomis uogomis	ŠU-2	100/30	12,26	7,10	8,86	144,08
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,55	8,36	47,05	320,86

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.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	150	1,63	2,66	10,80	67,97
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	AŽ-1	70	16,93	15,56	0,18	207,68
2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	AŽ-2	75	16,77	15,73	3,62	219,66
Bulvių košė	GD-2	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir aliejumi	DS-11	60	1,28	4,15	6,36	60,29
Pomidoras / agurkas		40	0,36	0,08	1,28	5,60
1. Iš viso su kepta lašiša :			23,82	25,71	41,49	481,48
2. Iš viso su lašišos medaliono kepsniu :			23,66	25,88	44,93	493,46

I variantas – Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	VP-3	140	18,25	19,75	30,70	372,25
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Melisu arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,51	19,85	36,56	395,33
1. Iš viso su kepta lašiša (dienos davinio):			60,23	54,37	146,70	1276,87
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			60,07	54,54	150,14	1288,85

II variantas – Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-6	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Melisu arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,16	12,83	39,41	355,60
1. Iš viso su kepta lašiša (dienos davinio):			62,88	47,35	149,55	1237,14
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			62,72	47,52	152,99	1249,12

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

[Signature]

1 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus 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	
Omletas (tausojantis)	KU-1	100	13,98	13,22	5,19	194,17
Daržovių salotos	DS-1	45	0,42	2,09	1,60	24,47
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	ŠU-5	35/6	2,64	4,91	15,05	121,15
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,04	20,22	21,84	339,79

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	150	1,62	2,65	11,29	72,70
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
1. Troškinti kalakutienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis) arba	AM-17	85/45	21,32	10,21	5,14	194,16
2. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	AM-19	80	16,67	8,96	3,61	162,24
Virti lešiai	GD-3	60	7,21	2,22	13,52	110,58
Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi	DS-14	60	0,65	3,11	1,81	34,86
Pomidoras / ridikėliai		20/20	0,42	0,06	1,60	6,80
1. Iš viso su troškinta kalakutiena :			33,81	18,81	48,34	500,65
2. Iš viso su virtais kalakutienos kukuliais :			29,16	17,56	46,81	468,73

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	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos daržovės (šaldytos) (augalinis, tausojantis)	AP-1	80	2,49	3,26	3,47	59,45
Varškės 9% ir jogurto 2% padažas	P-5	50	6,95	3,85	1,58	65,33
Kefyras 2,5%	G-4	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			16,62	13,96	31,43	325,54
1. Iš viso su troškinta kalakutiena (dienos davinio):			69,27	53,59	130,41	1271,58
2. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			64,62	52,34	128,88	1239,66

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	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Kopūstų ir morkų kotletai	KDP-3	70	4,60	4,15	19,28	124,14
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:			15,65	12,51	44,48	340,51
1. Iš viso su troškinta kalakutiena (dienos davinio):			68,30	52,14	143,46	1286,55
2. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			63,65	50,89	141,93	1254,63

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-09

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	150	3,85	1,33	32,06	149,45
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		80	0,07	0,24	11,52	46,56
Varškės sūris 22% su medumi	ŠU-1	35/20	6,43	7,70	17,67	165,21
Juoda arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,35	9,27	61,25	361,22

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	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
1. Kiaulienos maltinis (tausojantis)	AM-2	80	13,48	3,98	2,44	134,21
2. Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	AM-10	80	19,43	6,76	2,62	146,14
Virti griekiai	GK-3	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-9	60	0,73	3,10	2,62	37,31
Pomidoras / paprika	DS-20	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu :			23,22	13,75	51,77	450,98
2. Iš viso su jautienos kukuliu:			29,17	16,53	51,95	462,91

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananą ir obuolių sklindžiai	MP-3	150	8,91	13,54	43,96	322,29
Trinti konservuoti vaisiais		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-3	120	4,08	3,00	5,88	67,20
Iš viso:			13,14	16,60	54,40	409,29
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu (dienos davinio):			48,06	40,07	189,02	1300,69
2. Iš viso su jautienos kukuliu (dienos davinio):			54,01	42,85	189,20	1312,62

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 (moliūgu) blynai	MP-5	140	7,34	13,00	29,18	258,45
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Pienas 2,5%	G-3	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,14	17,35	37,22	361,05
1. Iš viso su kiaulienos maltiniu (dienos davinio):			50,06	40,82	171,84	1252,45
2. Iš viso su jautienos kukuliu (dienos davinio):			56,01	43,60	172,02	1264,38

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-23

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	180	6,59	4,06	35,03	207,68
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		80	0,07	0,24	11,52	46,56
Grūdų traputis su sūrio užtepėle	ŠU-3	20/20	4,44	5,24	15,56	126,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,10	9,54	62,11	380,64

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	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškinti vištienos gabaliukai su daržovėmis (tausojantis)	AM-13	85/45	26,82	6,25	5,58	180,96
2. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AM-16	85/50	22,36	8,76	4,65	189,42
Bulvių košė	GD-2	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	DS-7	60	0,5	3,10	1,79	34,33
Ridikėliai		30	0,33	0,03	1,17	5,10
1. Iš viso su vištiena :			36,53	16,02	49,48	470,69
2. Iš viso su kalakutiena :			32,07	18,53	48,55	479,15

I variantas – Vakariene 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	90/50	16,55	6,62	54,33	339,17
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Melių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,48	9,62	55,62	374,87
1. Iš viso su vištiena (dienos davinio):			66,46	35,63	188,81	1305,40
2. Iš viso su kalakutiena (dienos davinio):			62,00	38,14	187,88	1313,86

II variantas – Vakariene 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	150	21,58	15,46	26,97	335,40
Natūralus jogurtas 2% / konservuoti vaisiai		20/30	1,95	0,46	5,02	32,20
Melių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,53	15,92	31,99	367,60
1. Iš viso su vištiena (dienos davinio):			72,51	41,93	165,18	1298,13
2. Iš viso su kalakutiena (dienos davinio):			68,05	44,44	164,25	1306,59

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

2 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-23

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su avių gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-8.1	150	4,52	1,37	29,93	143,15
Keptas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-2	30/40	5,52	2,49	19,78	123,20
Pienas 2,5%	G-3	180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			16,16	8,36	58,53	367,15

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 žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-9	150	2,18	4,21	9,40	83,02
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Žuvies maltinis (tausojantis)	AŽ-3	80	13,15	7,58	6,26	145,15
2. Žuvies apkepas (tausojantis)	AŽ-4	85	13,10	8,34	8,18	158,78
Virtos perlinės kruopos	GK-2	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-12	60	1,35	4,14	5,25	57,38
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
1. Iš viso su žuvies maltiniu:			22,15	18,66	57,56	475,93
2. Iš viso su žuvies apkepu:			22,10	19,42	59,48	489,56

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su cukinija ir sūriu 45% (tausojantis)	KP-1	100	14,91	14,35	5,54	209,25
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	ŠU-5	35/6	2,64	4,91	15,05	121,15
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,87	19,34	21,51	334,80
1. Iš viso su žuvies maltiniu (dienos davinio):			57,98	46,96	166,40	1283,48
2. Iš viso su žuvies apkepu (dienos davinio):			57,93	47,72	168,32	1297,11

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	120	6,22	4,41	34,40	202,08
Troškintos daržovės (šaldytos, sezoninės), (augalinis, tausojantis)	KDP-1	100	2,85	7,32	4,96	102,31
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,39	11,81	40,28	308,79
1. Iš viso su žuvies maltiniu (dienos davinio):			49,50	39,43	185,17	1257,47
2. Iš viso su žuvies apkepu (dienos davinio):			49,45	40,19	187,09	1271,10

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-03

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	180	8,75	6,12	35,62	229,77
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,35	6,42	60,72	337,97

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.						
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis)	S-10	150	1,35	0,45	21,60	79,20
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Viso grūdo virti makaronai su kiauliena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis)	AM-5	110/80	24,62	14,40	30,47	348,28
2. Ryžių troškiny su kiauliena (jautiena) ir daržovėmis (tausojantis)	AM-6	120/80	22,19	12,62	26,00	306,28
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 2%	DS-6	50	0,83	0,17	2,02	10,49
Agurkas /ridikėliai	DS-22	15/15	0,29	0,05	0,93	4,20
1. Iš viso su virtais makaronais ir kiauliena :			31,05	18,50	59,65	508,09
2. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiauliena :			28,62	16,72	55,18	466,09

I variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	VP-8	85/50	14,17	14,90	36,46	333,41
Trinti konservuoti vaisiai (persikai, abrikosai)		40	0,21	0,08	6,08	26,40
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,38	14,98	42,54	359,81
1. Iš viso su makaronais ir kiauliena (dienos davinio):			57,13	40,35	184,51	1285,07
2. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiauliena (dienos davinio):			54,70	38,57	180,04	1243,07

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	100/50	11,30	9,63	36,33	274,30
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,08	102,55
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,14	20,13	37,41	376,85
1. Iš viso su makaronais ir kiauliena (dienos davinio):			54,89	45,50	179,38	1302,11
2. Iš viso su ryžių troškiniu ir kiauliena (dienos davinio):			52,46	43,72	174,91	1260,11

2 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

2021-11-26

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	150	4,31	1,65	30,45	149,10
Pjaustyti arba trinti vaisiai, uogos (sezoniniai, šaldyti, konservuoti)		80	0,07	0,24	11,52	46,56
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-6	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,84	12,10	55,25	371,76

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	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	AM-19	80	16,67	8,96	3,61	162,24
2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis)	AM-15	80	16,36	10,74	2,57	191,39
Trintų morkų padažas	P-1	30	0,47	5,46	2,83	59,34
Virtos bulvės	GD-1	70	1,46	0,07	13,36	59,13
Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi	DS-4	60	0,75	3,06	1,65	34,95
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
1. Iš viso su kalakutienos kukuliais :			23,18	21,87	44,61	461,83
2. Iš viso su vištienos maltiniu :			22,87	23,65	43,57	490,98

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	150	4,21	4,75	15,22	117,37
Obuolių pyragas	ŠU-7	100	6,59	10,32	29,77	233,71
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,80	15,07	44,99	351,08
1. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			46,17	49,49	166,45	1263,87
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			45,86	51,27	165,41	1293,02

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	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietine 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,16	12,83	39,41	355,60
1. Iš viso su kalakutienos kukuliais (dienos davinio):			56,53	47,25	160,87	1268,39
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			56,22	49,03	159,83	1297,54

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2021 m. 

3 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus 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	
Ryžių košė su ryžių gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-6.1	150	3,15	0,84	33,08	157,50
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		80	0,07	0,24	11,52	46,56
Varškės sūris 22% su medumi	SU-1	35/20	6,43	7,70	17,67	165,21
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,65	8,78	62,27	369,27

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
Sviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-4	150	1,63	2,66	10,80	67,97
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	AM-3	80/40	21,82	9,52	3,91	197,52
2. Troškintas jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis) su pomidorų ir grietinės padažu	AM-7	80/30	18,56	13,36	3,27	209,33
Virti griekiai	GK-3	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-5	60	0,41	4,06	2,21	44,89
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
1. Iš viso su troškinta kiauliena :			29,94	18,39	50,10	489,00
2. Iš viso su troškintu maltiniu :			26,68	22,23	49,46	500,81

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	150	18,75	10,11	40,04	324,70
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,68	13,11	41,33	360,40
1. Iš viso su troškinta kiauliena (dienos davinio):			60,62	40,73	175,30	1297,87
2. Iš viso su troškintu maltiniu (dienos davinio):			57,36	44,57	174,66	1309,68

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	150	21,58	15,46	26,97	335,40
Natūralus jogurtas 2% / konservuoti vaisiai		20/30	1,95	0,46	5,02	32,20
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,53	15,92	31,99	367,60
1. Iš viso su troškinta kiauliena (dienos davinio):			64,47	43,54	165,96	1305,07
2. Iš viso su troškintu maltiniu (dienos davinio):			61,21	47,38	165,32	1316,88

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

3 savaitė
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoniaus 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	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-4.1	150	4,03	1,16	30,59	143,78
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-4	35/6/55	9,40	11,87	13,27	200,89
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,43	13,03	43,86	344,67

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	150	5,26	3,38	18,07	110,36
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta lašišos filė (tausojantis)	AŽ-1	70	16,93	15,56	0,18	207,68
2. Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	AŽ-2	75	16,77	15,73	3,62	219,66
Virtos bulvės	GD-1	70	1,46	0,07	13,36	59,13
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-9	60	0,73	3,10	2,62	37,31
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			26,90	22,65	48,30	489,48
2. Iš viso su lašišos medalionu:			26,74	22,82	51,74	501,46

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	120/30	10,52	9,62	44,54	263,93
Vaisių ir uogų kokteilis su pienu 2,5%	D-5	100/100	4,30	2,74	18,20	110,60
Iš viso:			14,82	12,36	62,74	374,53
1. Iš viso su kepta lašišos filė (dienos davinio):			56,50	48,49	176,50	1287,88
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			56,34	48,66	179,94	1299,86

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 sklandžiai su trintomis uogomis	MP-5	140/30	8,80	13,62	53,71	364,23
Pienas 2,5%	G-3	100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,20	16,12	58,61	420,23
1. Iš viso su kepta lašišos filė (dienos davinio):			53,88	52,25	172,37	1333,58
2. Iš viso su lašišos medalionu (dienos davinio):			53,72	52,42	175,81	1345,56

3 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktonaus 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	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-1.1	180	4,52	2,70	28,28	151,13
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai, konservuoti)		80	0,07	0,24	11,52	46,56
Grūdėta varškė 7%	ŠU-2	100	12,00	7,00	3,00	121,00
Juoda arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,59	9,94	42,80	318,69

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
Burokėlių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	S-2	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AM-14	85/50	21,48	10,19	4,65	223,52
2. Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis)	AM-11	90	23,20	11,93	0,67	223,02
Bulvių košė	GD-2	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Morkų, obuolių ir salierų salotos su alyvuogių aliejumi	DS-10	50	0,43	3,11	4,44	42,90
Agurkas /pomidoras	DS-21	20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
1. Iš viso su troškinta vištiena :			27,20	20,42	42,33	483,13
2. Iš viso su paukštienos blauzdele :			28,92	22,16	38,35	482,63

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	150	5,32	4,94	18,26	138,32
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:			11,74	7,73	52,44	314,32
1. Iš viso su troškinta vištiena (dienos davinio):			57,33	38,69	166,37	1221,74
2. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			59,05	40,43	162,39	1221,24

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	150	18,08	9,90	38,46	315,05
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Melisy arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,01	12,90	39,75	350,75
1. Iš viso su troškinta vištiena (dienos davinio):			64,60	43,86	153,68	1258,17
2. Iš viso su paukštienos blauzdele (dienos davinio):			66,32	45,60	149,70	1257,67

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direkoriaus 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	100	13,98	13,22	5,19	194,17
Agurkas / ridikėliai / cukinija	DS-2	30/20/20	0,70	0,10	2,15	9,90
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	ŠU-5	35/6	2,64	4,91	15,05	121,15
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,32	18,23	22,39	325,22

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
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	150	1,35	3,61	9,22	71,89
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
1. Kiaulienos kukulis su kopūstais ir ryžiais (tausojantis)	AM-4	90	12,57	15,48	5,59	210,97
2. Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	AM-9	80/40	28,70	4,96	3,91	173,40
Virtos perlinės kruopos	GK-2	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-13	60	0,98	4,14	5,92	58,33
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
1. Iš viso su kiaulienos kukuliais :			20,02	25,90	54,93	519,22
2. Iš viso su troškinta jautiena:			36,15	15,38	53,25	481,65

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	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos daržovės (šaldytos) (augalinis, tausojantis)	AP-1	80	2,49	3,26	3,47	59,45
Varškės 9% ir jogurto 2% padažas	P-5	40	5,57	2,76	1,27	45,61
Kefyras 2,5%	G-4	150	5,15	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			15,29	12,87	31,12	305,82
1. Iš viso su kiaulienos kukuliais (dienos davinio):			54,43	57,60	137,24	1255,86
2. Iš viso su troškinta jautiena (dienos davinio):			70,56	47,08	135,56	1218,29

II variantas – Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo (kukurūzų) makaronai su sviestu 82% (tausojantis)	KDP-1	120	6,22	4,41	34,40	202,08
Troškintos daržovės (šaldytos) (augalinis, tausojantis)	KDP-1	80	2,49	3,26	3,47	59,45
Grūdų traputis su varškės 9% užtepu	ŠU-8	20/30	6,57	2,99	15,93	116,30
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,28	10,66	53,80	377,83
1. Iš viso su kiaulienos kukuliais (dienos davinio):			54,42	55,39	159,92	1327,87
2. Iš viso su troškinta jautiena (dienos davinio):			70,55	44,87	158,24	1290,30

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė
2021 m.

3 savaitė
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Vincas Urbonavičius

Pusryčiai 8.30 val.

2021-11-26

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	180	8,75	6,12	35,62	229,77
Bananą ir apelsinų desertas	D-3	60/40	1,04	0,26	18,30	75,40
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,79	6,38	53,92	305,17

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.		200	1,80	0,60	28,80	105,60
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis augalinis, tausojantis)	S-11	150	5,18	3,49	22,72	135,93
Pilno grūdo duona		20	1,45	0,32	8,56	46,60
1. Kepta kalakutienos filė (tausojantis)	AM-18	90	18,9	6,5	5,58	155,62
2. Troškintas vištienos maltinis (tausojantis)	AM-15	80	16,36	10,74	2,57	191,39
Virti ryžiai su ciberžole	GK-1	60	2,21	1,75	19,14	103,88
Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi	DS-14	60	0,65	3,11	1,81	34,86
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
1. Iš viso su kalakutienos filė :			28,69	15,23	59,04	481,99
2. Iš viso su vištienos maltiniu:			26,15	19,47	56,03	517,76

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	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,74	16,42	39,94	387,58
1. Iš viso su kalakutienos filė (dienos davinio):			61,02	38,63	181,70	1280,34
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			58,48	42,87	178,69	1316,11

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	160	7,55	2,93	35,85	195,68
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,81	21,70
Kefyras 2,5%	G-4	200	6,87	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			17,57	8,63	46,46	337,38
1. Iš viso su kalakutienos filė (dienos davinio):			57,85	30,84	188,22	1230,14
2. Iš viso su vištienos maltiniu (dienos davinio):			55,31	35,08	185,21	1265,91