

# ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

TVIRTINU  
Direktorius  
  
Rimas Budraitis

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės  
švietimo centro specialistė  
Ingrida Armoškienė

1 savaitė  
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

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

### arba pusryčiai

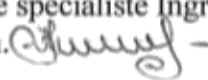
| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|               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

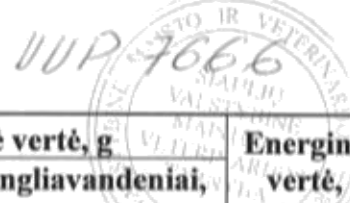
### Pietūs

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

| 1 pietų patiekalas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos ir ryžių kukuliai                     | A-30    | 100    | 18,93                       | 9,04        | 7,07               | 172,79               |
| Daržovių padažas                                 | P-1     | 30     | 0,66                        | 4,65        | 1,90               | 49,40                |
| Virtos perlinės kruopos arba                     | GS-6    | 100    | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| *Virti griekiai                                  | GS-7    | 100    | 6,32                        | 4,86        | 34,68              | 204,26               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | GS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi          | GS-14   | 50     | 0,70                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Pomidoras/agurkas                                |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                         |         |        | 26,29                       | 25,30       | 53,74              | 514,87               |
| *Iš viso:                                        |         |        | 27,69                       | 26,78       | 50,80              | 529,31               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



| 2 pietų patiekalas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos kepsnys                               | A-22    | 100    | 26,88                       | 18,21       | 8,55               | 305,67               |
| Virtos perlinės kruopos arba                     | GS-6    | 100    | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| *Virti griikiai                                  | GS-7    | 100    | 6,32                        | 4,86        | 34,68              | 204,26               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | GS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi          | GS-14   | 50     | 0,70                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Pomidoras/agurkas                                |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                         |         |        | 33,58                       | 29,82       | 53,32              | 598,35               |
| *Iš viso:                                        |         |        | 34,98                       | 31,30       | 50,38              | 612,79               |

| 3 pietų patiekalas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)  | A-21    | 100/60 | 29,83                       | 18,60       | 5,28               | 286,63               |
| Virtos perlinės kruopos arba                     | GS-6    | 100    | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| *Virti griikiai                                  | GS-7    | 100    | 6,32                        | 4,86        | 34,68              | 204,26               |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | GS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi          | GS-14   | 50     | 0,70                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Pomidoras/agurkas                                |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                         |         |        | 36,53                       | 30,21       | 50,05              | 579,31               |
| *Iš viso:                                        |         |        | 37,93                       | 31,69       | 47,11              | 593,75               |

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

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

1 savaitė  
Antradienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Avižinių dribsnių košė (tausojančios)                     | K-5     | 230     | 8,46                        | 9,99        | 31,20              | 242,16               |
| Trinti konservuoti vaisiai                                |         | 50      | 0,25                        | 0,10        | 7,60               | 33,00                |
| Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | Š-4.1   | 40/6/25 | 8,25                        | 12,59       | 17,67              | 224,09               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                            | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisiai                                                   |         | 100     | 0,90                        | 0,30        | 14,40              | 52,80                |
| Iš viso:                                                  |         |         | 17,86                       | 22,98       | 70,87              | 552,05               |

### arba pusryčiai

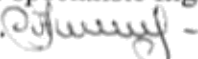
| Patiekalo pavadinimas               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|     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

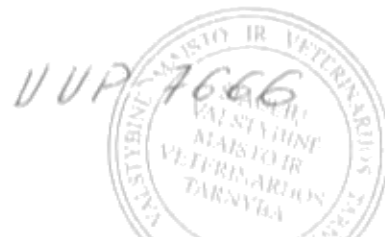
### Pietūs

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

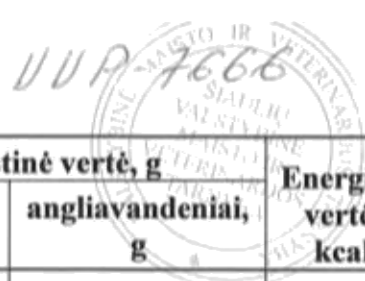
| 1 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos maltinis                                       | A-12    | 100    | 24,20                       | 8,01        | 3,12               | 181,36               |
| Trintų morkų padažas                                        | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virti ryžiai su ciberžole arba                              | GS-4    | 100    | 3,22                        | 4,98        | 34,60              | 188,85               |
| *Virti griekiai                                             | GS-7    | 100    | 6,32                        | 4,86        | 34,68              | 204,26               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi                | GS-9    | 50     | 0,49                        | 3,06        | 1,97               | 34,67                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 29,68                       | 28,60       | 45,92              | 542,43               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 32,78                       | 28,48       | 46,00              | 557,84               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 







| 2 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos troškiny su dražovėmis (tausojantis)           | A-1     | 100/100 | 24,69                       | 21,00       | 7,60               | 331,88               |
| Virti ryžiai su ciberžole arba                              | GS-4    | 100     | 3,22                        | 4,98        | 34,60              | 188,85               |
| *Virti grikiai                                              | GS-7    | 100     | 6,32                        | 4,86        | 34,68              | 204,26               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi | GS-13   | 60      | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi               | GS-9    | 50      | 0,49                        | 3,06        | 1,97               | 34,67                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50      | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |         | 29,56                       | 33,20       | 47,38              | 605,89               |
| *Iš viso:                                                   |         |         | 32,66                       | 33,08       | 47,46              | 621,30               |

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

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė  
Trečiadienis

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 |                      |
| Omletas                        | A-5     | 150    | 17,61                       | 19,67       | 9,07               | 282,63               |
| Daržovių salotos               | GS-20   | 100    | 1,26                        | 6,13        | 3,02               | 67,97                |
| Pilno grūdo duona su sviestu   | Š-3     | 40/8   | 3,02                        | 7,25        | 17,18              | 152,72               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                       |         |        | 21,89                       | 33,05       | 29,27              | 503,32               |

### arba pusryčiai

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

### Pietūs

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

| 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    | 100    | 20,32                       | 14,89       | 2,85               | 226,56               |
| Virti griekiai arba                       | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| *Bulvių košė                              | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | GS-18   | 60     | 0,79                        | 4,10        | 3,97               | 51,35                |
| Morkų salotos su aliejumi                 | GS-24   | 50     | 0,33                        | 5,59        | 4,30               | 64,89                |
| Pomidoras/agurkas                         |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                  |         |        | 27,75                       | 28,85       | 47,77              | 552,07               |
| *Iš viso:                                 |         |        | 26,32                       | 28,24       | 37,00              | 494,27               |

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     | 100/80 | 33,79                       | 21,13       | 6,17               | 343,76               |
| Virti grikiai arba                                        | GS-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| *Bulvių košė                                              | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                 | GS-18   | 60     | 0,79                        | 4,10        | 3,97               | 51,35                |
| Morkų salotos su aliejumi                                 | GS-24   | 50     | 0,33                        | 5,59        | 4,30               | 64,89                |
| Pomidoras/agurkas                                         |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                  |         |        | 40,43                       | 35,46       | 43,79              | 636,36               |
| *Iš viso:                                                 |         |        | 37,58                       | 35,63       | 30,78              | 576,15               |

| 3 pietų patiekalas                             | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu | A-25    | 100    | 27,68                       | 20,29       | 3,02               | 302,05               |
| Virti grikiai arba                             | GS-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| *Bulvių košė                                   | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi      | GS-18   | 60     | 0,79                        | 4,10        | 3,97               | 51,35                |
| Morkų salotos su aliejumi                      | GS-24   | 50     | 0,33                        | 5,59        | 4,30               | 64,89                |
| Pomidoras/agurkas                              |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                       |         |        | 34,32                       | 34,62       | 40,64              | 594,65               |
| *Iš viso:                                      |         |        | 31,47                       | 34,79       | 27,63              | 534,44               |

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

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

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnijkas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė (tausojantis) | K-6     | 230    | 7,90                        | 8,11        | 35,36              | 250,24               |
| Trinti konservuoti vaisiai     |         | 30     | 0,30                        | 0,06        | 4,56               | 19,80                |
| Pienas 2,5%                    | G-2     | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 112,00               |
| Varškės sūris 22% su medumi    | Š-1     | 35/15  | 6,42                        | 7,70        | 13,59              | 149,01               |
| Iš viso:                       |         |        | 21,42                       | 20,87       | 63,31              | 531,05               |

### arba pusryčiai

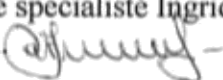
| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|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

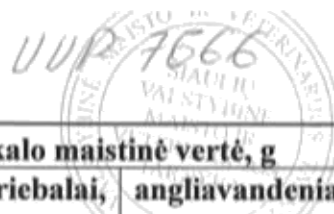
### Pietūs

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

| 1 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)              | A-19    | 100/100 | 32,42                       | 13,43       | 7,28               | 270,43               |
| Virtas kuskusas arba                                        | GS-23   | 100     | 0,50                        | 5,09        | 4,35               | 59,70                |
| *Virtos perlinės kruopos                                    | GS-6    | 100     | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi | GS-13   | 60      | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su aliejumi                               | GS-22   | 70      | 0,94                        | 5,54        | 5,69               | 70,69                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50      | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |         | 35,02                       | 28,22       | 20,53              | 451,31               |
| *Iš viso:                                                   |         |         | 39,44                       | 26,51       | 53,80              | 581,43               |

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     | 120    | 30,20                       | 7,74        | 4,38               | 207,59               |
| Trintų morkų padažas                                        | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virtas kuskusas arba                                        | GS-23   | 100    | 0,50                        | 5,09        | 4,35               | 59,70                |
| *Virtos perlinės kruopos                                    | GS-6    | 100    | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su aliejumi                               | GS-22   | 70     | 0,94                        | 5,54        | 5,69               | 70,69                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 33,41                       | 30,92       | 20,65              | 475,53               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 37,83                       | 29,21       | 53,92              | 605,65               |

| 3 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos filė                                        | A-23    | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| Trintų morkų padažas                                        | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virtas kuskusas arba                                        | GS-23   | 100    | 0,50                        | 5,09        | 4,35               | 59,70                |
| *Virtos perlinės kruopos                                    | GS-6    | 100    | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su aliejumi                               | GS-22   | 70     | 0,94                        | 5,54        | 5,69               | 70,69                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 27,71                       | 30,22       | 25,09              | 464,99               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 32,13                       | 28,51       | 58,36              | 595,11               |

| 4 pietų patiekalas                                                 | Rp. Nr. | 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     | 200/40 | 21,80                       | 14,81       | 51,37              | 418,42               |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)                                |         | 40     | 0,34                        | 0,13        | 7,81               | 30,77                |
| Konservuoti vaisiai                                                |         | 60     | 0,30                        | 0,12        | 9,12               | 39,60                |
| Iš viso:                                                           |         |        | 22,44                       | 15,06       | 68,30              | 488,79               |

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

1 savaitė  
Penktadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)                 | K-10    | 230    | 7,18                        | 8,10        | 36,24              | 239,04               |
| Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)                |         | 35     | 0,29                        | 0,12        | 808,00             | 31,82                |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2% | D-1     | 150/80 | 8,55                        | 2,05        | 21,79              | 131,50               |
| Grūdų traputis su varškės užtepu                   | Š-5     | 10/20  | 3,27                        | 1,57        | 7,99               | 58,74                |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                     | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                                           |         |        | 19,29                       | 11,84       | 874,02             | 461,10               |

### arba pusryčiai

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

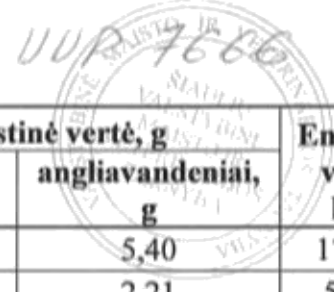
### Pietūs

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

| 1 pietų patiekalas                                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žuvies maltinis                                       | A-16    | 120    | 19,65                       | 8,56        | 8,76               | 189,74               |
| Daržovių padažas                                      | P-1     | 35     | 0,70                        | 5,42        | 2,21               | 57,63                |
| Bulvių košė arba                                      | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griikiai                                       | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi | GS-16   | 70     | 2,24                        | 5,67        | 9,40               | 100,68               |
| Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi        | GS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54        | 1,81               | 30,51                |
| Pomidoras/agurkas                                     |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                              |         |        | 25,79                       | 27,00       | 38,52              | 494,71               |
| *Iš viso:                                             |         |        | 28,00                       | 25,85       | 48,06              | 530,03               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.





| 2 pietų patiekalas                                    | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta žuvis                                           | A-27    | 100    | 19,35                       | 7,99        | 5,40               | 173,69               |
| Daržovių padažas                                      | P-1     | 35     | 0,70                        | 5,42        | 2,21               | 57,63                |
| Bulvių košė arba                                      | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griikiai                                       | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi | GS-16   | 70     | 2,24                        | 5,67        | 9,40               | 100,68               |
| Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi        | GS-17   | 50     | 0,53                        | 2,54        | 1,81               | 30,51                |
| Pomidoras/agurkas                                     |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                              |         |        | 25,49                       | 26,43       | 35,16              | 478,66               |
| *Iš viso:                                             |         |        | 27,70                       | 25,28       | 44,70              | 513,98               |

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

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

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

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.



2 savaitė  
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                    | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                          |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) | K-8     | 230    | 8,22                        | 8,79        | 33,68              | 239,84               |
| Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)      |         | 35     | 0,27                        | 0,12        | 7,15               | 28,15                |
| Bananų ir apelsinų desertas              | D-5     | 100/70 | 1,76                        | 0,44        | 30,80              | 127,10               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)           | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Grūdų traputis su varškės užtepu         | Š-5     | 10/20  | 3,27                        | 1,57        | 7,99               | 58,74                |
| Iš viso:                                 |         |        | 13,52                       | 10,92       | 79,62              | 453,83               |

### arba pusryčiai

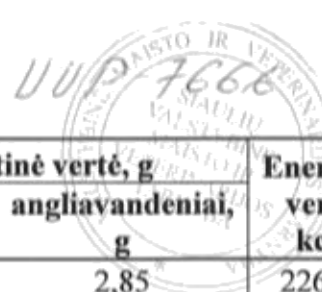
| Patiekalo pavadinimas                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti cukinijų blynai                   | M-14    | 180    | 8,68                        | 11,45       | 38,80              | 288,04               |
| Natūralus jogurtas 2%                   |         | 35     | 3,15                        | 0,70        | 0,80               | 21,70                |
| Konservuoti vaisiai (trinti, pjaustyti) |         | 50     | 0,25                        | 0,10        | 7,60               | 33,00                |
| Pienas 2,5%                             | G-2     | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 112,00               |
| Vaisiai                                 |         | 100    | 0,90                        | 0,30        | 14,40              | 52,80                |
| Iš viso:                                |         |        | 19,78                       | 17,55       | 71,40              | 507,54               |

### Pietūs

| Sriuba                                | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                       |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis | S-4     | 150    | 2,18                        | 4,21        | 9,40               | 83,02                |
| Pilno grūdo duona                     |         | 45     | 3,33                        | 0,72        | 19,26              | 104,85               |
| Iš viso:                              |         |        | 5,51                        | 4,93        | 28,66              | 187,87               |

| 1 pietų patiekalas                                        | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis) | A-3     | 100/80 | 33,79                       | 21,13       | 6,17               | 343,76               |
| Virti grikliai arba                                       | GS-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| *Virtos perlinės kruopos                                  | GS-6    | 70     | 3,40                        | 2,28        | 26,34              | 132,13               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi                   | GS-14   | 50     | 0,70                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi               | GS-8    | 60     | 0,68                        | 3,06        | 2,22               | 36,52                |
| Pomidoras/agurkas                                         |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                  |         |        | 40,69                       | 32,91       | 41,77              | 609,75               |
| *Iš viso:                                                 |         |        | 39,02                       | 30,65       | 40,36              | 572,52               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.



| 2 pietų patiekalas                          | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                             |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Jautienos ir kiaulienos kukuliai            | A-14       | 100    | 20,32                       | 14,89          | 2,85                  | 226,56                     |
| Trintų morkų padažas                        | P-2.1      | 25     | 0,46                        | 6,84           | 2,08                  | 69,76                      |
| Virti griikiai arba                         | GS-7       | 80     | 5,07                        | 4,54           | 27,75                 | 169,36                     |
| *Virtos perlinės kruopos                    | GS-6       | 70     | 3,40                        | 2,28           | 26,34                 | 132,13                     |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi     | GS-14      | 50     | 0,70                        | 4,08           | 4,03                  | 53,11                      |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi | GS-8       | 60     | 0,68                        | 3,06           | 2,22                  | 36,52                      |
| Pomidoras/agurkas                           |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                    |            |        | 27,68                       | 33,51          | 40,53                 | 562,31                     |
| *Iš viso:                                   |            |        | 26,01                       | 31,25          | 39,12                 | 525,08                     |

| 3 pietų patiekalas                          | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                             |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos suktinukas su sūriu              | A-29       | 100    | 33,59                       | 23,50          | 4,29                  | 361,67                     |
| Virti griikiai arba                         | GS-7       | 80     | 5,07                        | 4,54           | 27,75                 | 169,36                     |
| *Virtos perlinės kruopos                    | GS-6       | 70     | 3,40                        | 2,28           | 26,34                 | 132,13                     |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi     | GS-14      | 50     | 0,70                        | 4,08           | 4,03                  | 53,11                      |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi | GS-8       | 60     | 0,68                        | 3,06           | 2,22                  | 36,52                      |
| Pomidoras/agurkas                           |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                    |            |        | 40,49                       | 35,28          | 39,89                 | 627,66                     |
| *Iš viso:                                   |            |        | 38,82                       | 33,02          | 38,48                 | 590,43                     |

| 4 pietų patiekalas                   | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                      |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Varškės pudingas su ryžių dribsniais | M-8.1      | 260    | 26,68                       | 18,94          | 60,50                 | 520,20                     |
| Natūralus jogurtas 2%                |            | 35     | 3,15                        | 0,70           | 0,80                  | 21,70                      |
| Vaisių salotos                       | D-6        | 70     | 0,50                        | 0,19           | 10,66                 | 44,30                      |
| Iš viso:                             |            |        | 30,33                       | 19,83          | 71,96                 | 586,20                     |

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

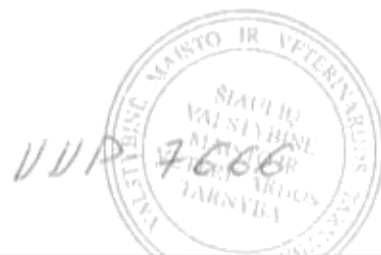
Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė  
Antradienis

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 |                      |
| Perlinių kruopų košė (tausojantis) | K-9     | 230    | 7,70                        | 8,43        | 35,52              | 240,24               |
| Varškės sūris 22% su medumi        | Š-1     | 35/15  | 6,42                        | 7,70        | 13,59              | 149,01               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)     | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisiai                            |         | 200    | 1,80                        | 0,60        | 28,80              | 116,40               |
| Iš viso:                           |         |        | 15,92                       | 16,73       | 77,91              | 505,65               |

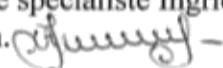
### arba pusryčiai

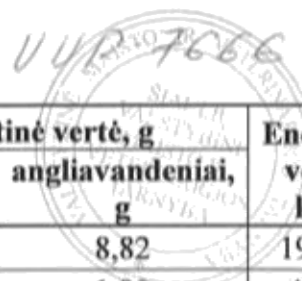
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                       |         |        | 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                |
| Pienas 2,5%           | G-2     | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 112,00               |
| Vaisiai               |         | 150    | 1,35                        | 0,45        | 21,60              | 79,20                |
| Iš viso:              |         |        | 25,47                       | 22,05       | 68,67              | 555,15               |

### Pietūs

| Sriuba                       | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                              |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Pupelių sriuba su daržovėmis | S-6     | 150    | 5,74                        | 4,41        | 21,22              | 133,02               |
| Pilno grūdo duona            |         | 45     | 3,33                        | 0,72        | 19,26              | 104,85               |
| Iš viso:                     |         |        | 9,07                        | 5,13        | 40,48              | 237,87               |

| 1 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Vištienos maltinis                                                   | A-7     | 120    | 30,20                       | 7,74        | 4,38               | 207,59               |
| Daržovių padažas                                                     | P-1     | 30     | 0,66                        | 4,65        | 1,90               | 49,40                |
| Bulvių košė arba                                                     | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griekiai                                                      | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Troškintos morkos su žaliais žirneliais                              | GS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi | GS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Pomidoras/agurkas                                                    |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                             |         |        | 36,18                       | 24,94       | 32,12              | 480,22               |
| *Iš viso:                                                            |         |        | 38,39                       | 23,79       | 41,66              | 515,54               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m. 



| 2 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos filė                                                 | A-23    | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| Daržovių padažas                                                     | P-1     | 30     | 0,66                        | 4,65        | 1,90               | 49,40                |
| Bulvių košė arba                                                     | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griikiai                                                      | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Troškintos morkos su žaliais žirneliais                              | GS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi | GS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Pomidoras/agurkas                                                    |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                             |         |        | 30,48                       | 24,24       | 36,56              | 469,68               |
| *Iš viso:                                                            |         |        | 32,69                       | 23,09       | 46,10              | 505,00               |

| 3 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos blauzdelė                                            | A-28    | 100    | 24,44                       | 16,66       | 0,69               | 253,72               |
| Bulvių košė arba                                                     | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griikiai                                                      | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Troškintos morkos su žaliais žirneliais                              | GS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi | GS-19   | 70     | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Pomidoras/agurkas                                                    |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                             |         |        | 29,76                       | 29,21       | 26,53              | 476,95               |
| *Iš viso:                                                            |         |        | 31,97                       | 28,06       | 36,07              | 512,27               |

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

| 5 pietų patiekalas                                                   | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                                      |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)               | A-18    | 100/100 | 9,24                        | 9,86        | 39,44              | 285,72               |
| Troškintos morkos su žaliais žirneliais                              | GS-12   | 50      | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi | GS-19   | 70      | 1,01                        | 5,11        | 3,12               | 60,22                |
| Iš viso:                                                             |         |         | 11,89                       | 17,60       | 48,94              | 392,80               |

2 savaitė  
Trečiadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                              | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                    |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Ryžių dribsnių košė (tausojantis)                  | K-11    | 230    | 7,67                        | 6,60        | 44,62              | 268,86               |
| Trinti konservuoti vaisiai                         |         | 30     | 0,30                        | 0,06        | 4,56               | 19,80                |
| Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2% | D-1     | 150/70 | 7,65                        | 1,85        | 21,56              | 125,30               |
| Pienas 2,5%                                        | G-2     | 180    | 6,12                        | 4,50        | 8,82               | 100,80               |
| Iš viso:                                           |         |        | 21,74                       | 13,01       | 79,56              | 514,76               |

### arba pusryčiai

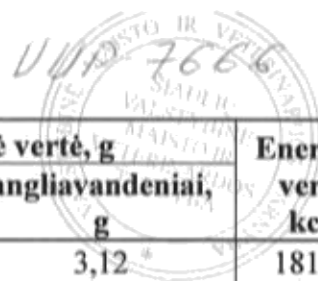
| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|           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

### Pietūs

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

| 1 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)           | A-1     | 100/100 | 24,69                       | 21,00       | 7,60               | 331,88               |
| Virtos perlinės kruopos arba                                | GS-6    | 80      | 3,94                        | 3,20        | 30,10              | 156,32               |
| *Virti griekiai                                             | GS-7    | 70      | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13   | 60      | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16   | 50      | 1,60                        | 4,06        | 6,72               | 71,92                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50      | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |         | 31,39                       | 32,42       | 47,63              | 610,61               |
| *Iš viso:                                                   |         |         | 31,88                       | 32,78       | 41,81              | 598,76               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.



| 2 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos maltinis                                       | A-12    | 100    | 24,20                       | 8,01        | 3,12 *             | 181,36               |
| Trintų morkų padažas                                        | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virtos perlinės kruopos arba                                | GS-6    | 80     | 3,94                        | 3,20        | 30,10              | 156,32               |
| *Virti griikiai                                             | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16   | 50     | 1,60                        | 4,06        | 6,72               | 71,92                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 31,51                       | 27,82       | 46,17              | 547,15               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 32,00                       | 28,18       | 40,35              | 535,30               |

| 3 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos kepinukas                                      | A-24    | 100    | 21,43                       | 7,91        | 8,54               | 191,29               |
| Trintų morkų padažas                                        | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virtos perlinės kruopos arba                                | GS-6    | 80     | 3,94                        | 3,20        | 30,10              | 156,32               |
| *Virti griikiai                                             | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16   | 50     | 1,60                        | 4,06        | 6,72               | 71,92                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 28,74                       | 27,72       | 51,59              | 557,08               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 29,23                       | 28,08       | 45,77              | 545,23               |

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

| 5 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių troškinys su bulvėmis (augalinis, tausojantis)     | A-5     | 100/90 | 4,80                        | 8,40        | 21,18              | 186,55               |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16   | 50     | 1,60                        | 4,06        | 6,72               | 71,92                |
| Iš viso:                                                    |         |        | 7,11                        | 16,52       | 29,51              | 301,96               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 savaitė  
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrnikas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių košė (tausojančios)                                | K-2     | 230     | 9,45                        | 9,10        | 36,62              | 263,29               |
| Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | Š-4.1   | 40/6/25 | 8,25                        | 12,59       | 17,67              | 224,09               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                            | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisiai                                                   |         | 100     | 0,90                        | 0,30        | 14,40              | 52,80                |
| Iš viso:                                                  |         |         | 18,60                       | 21,99       | 68,69              | 540,18               |

### arba pusryčiai

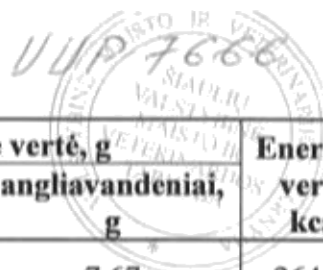
| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai               | M-7     | 180    | 26,68                       | 20,54       | 42,89              | 463,13               |
| Natūralus jogurtas 2%          |         | 35     | 3,15                        | 0,70        | 0,80               | 21,70                |
| Trinti konservuoti vaisiai     |         | 30     | 0,30                        | 0,06        | 4,56               | 19,80                |
| 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:                       |         |        | 31,03                       | 21,60       | 62,65              | 557,43               |

### Pietūs

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

| 1 pietų patiekalas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojančios) | A-21    | 100/60 | 29,83                       | 18,60       | 5,28               | 286,63               |
| Bulvių košė arba                                 | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griekiai                                  | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi        | GS-18   | 60     | 0,79                        | 4,10        | 3,97               | 51,35                |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi     | GS-10   | 60     | 14,84                       | 3,63        | 2,24               | 40,57                |
| Pomidoras/agurkas                                |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                         |         |        | 48,13                       | 31,14       | 27,83              | 494,70               |
| *Iš viso:                                        |         |        | 50,34                       | 29,99       | 37,37              | 530,02               |





| 2 pietų patiekalas                           | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                              |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai       | A-9        | 110    | 14,71                       | 19,61          | 7,67                  | 264,39                     |
| Pomidorų ir grietinės padažas                | P-4        | 30     | 0,47                        | 4,24           | 0,91                  | 44,16                      |
| Bulvių košė arba                             | GS-1       | 100    | 2,22                        | 4,71           | 14,74                 | 109,15                     |
| *Virti griikiai                              | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi    | GS-18      | 60     | 0,79                        | 4,10           | 3,97                  | 51,35                      |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-10      | 60     | 14,84                       | 3,63           | 2,24                  | 40,57                      |
| Pomidoras/agurkas                            |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                     |            |        | 33,48                       | 36,39          | 31,13                 | 516,62                     |
| *Iš viso:                                    |            |        | 35,69                       | 35,24          | 40,67                 | 551,94                     |

| 3 pietų patiekalas                           | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                              |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos kepsnys                           | A-22       | 100    | 26,88                       | 18,21          | 8,55                  | 305,67                     |
| Pomidorų ir grietinės padažas                | P-4        | 30     | 0,47                        | 4,24           | 0,91                  | 44,16                      |
| Bulvių košė arba                             | GS-1       | 100    | 2,22                        | 4,71           | 14,74                 | 109,15                     |
| *Virti griikiai                              | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi    | GS-18      | 60     | 0,79                        | 4,10           | 3,97                  | 51,35                      |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-10      | 60     | 14,84                       | 3,63           | 2,24                  | 40,57                      |
| Pomidoras/agurkas                            |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                     |            |        | 45,65                       | 34,99          | 32,01                 | 557,90                     |
| *Iš viso:                                    |            |        | 47,86                       | 33,84          | 41,55                 | 593,22                     |

| 4 pietų patiekalas        | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                           |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepti varškėčiai          | M-7        | 180    | 26,68                       | 20,54          | 42,89                 | 463,13                     |
| Natūralus jogurtas 2%     |            | 35     | 3,15                        | 0,70           | 0,80                  | 21,70                      |
| Konservuoti vaisių asorti |            | 60     | 0,30                        | 0,12           | 9,12                  | 39,60                      |
| Iš viso:                  |            |        | 30,13                       | 21,36          | 52,81                 | 524,43                     |

| 5 pietų patiekalas                                                 | Rp.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                    |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis) | A-8        | 110/110 | 8,84                        | 9,36           | 36,89                 | 273,18                     |
| Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi                          | GS-18      | 60      | 0,79                        | 4,10           | 3,97                  | 51,35                      |
| Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi                       | GS-10      | 60      | 14,84                       | 3,63           | 2,24                  | 40,57                      |
| Iš viso:                                                           |            |         | 24,47                       | 17,09          | 43,10                 | 365,10                     |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė  
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virtas kiaušinis                                          | Š-2     | 82      | 10,09                       | 9,60        | 0,58               | 128,74               |
| Agurkų ir žalių žirnelių salotos                          |         | 95      | 2,48                        | 0,78        | 7,72               | 36,81                |
| 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                 |
| Vaisiai                                                   |         | 200     | 1,80                        | 0,60        | 28,80              | 116,40               |
| Iš viso:                                                  |         |         | 20,83                       | 21,19       | 50,38              | 458,05               |

### arba pusryčiai

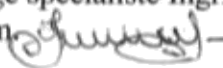
| Patiekalo pavadinimas           | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                 |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Virti varškėčiai (tausojuantis) | M-11    | 180    | 24,31                       | 11,85       | 46,02              | 385,52               |
| Grietinė 30%                    |         | 35     | 0,84                        | 10,50       | 1,09               | 102,55               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)  | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                        |         |        | 25,15                       | 22,35       | 47,11              | 488,07               |

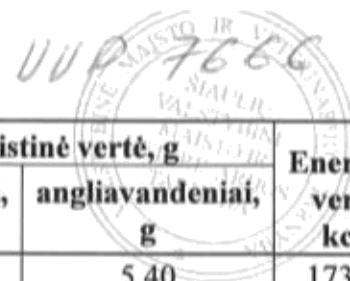
### Pietūs

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

| 1 pietų patiekalas                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žuvies maltinis                                  | A-16    | 120    | 19,65                       | 8,56        | 8,76               | 189,74               |
| Trintų morkų padažas                             | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virti griekiai arba                              | GS-7    | 80     | 5,07                        | 4,54        | 27,75              | 169,36               |
| *Virti lęšiai                                    | GS-5    | 70     | 11,04                       | 0,87        | 20,70              | 146,74               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                    | GS-22   | 70     | 0,94                        | 5,54        | 5,69               | 70,69                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | GS-15   | 50     | 0,63                        | 4,05        | 1,52               | 42,75                |
| Pomidoras/agurkas                                |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                         |         |        | 27,35                       | 31,18       | 48,34              | 566,60               |
| *Iš viso:                                        |         |        | 33,32                       | 27,51       | 41,29              | 543,98               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



| 2 pietų patiekalas                                  | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepta žuvis                                         | A-27       | 100    | 19,35                       | 7,99           | 5,40                  | 173,69                     |
| Trintų morkų padažas                                | P-2.1      | 35     | 0,61                        | 8,39           | 3,02                  | 87,06                      |
| Virti griikiai arba                                 | GS-7       | 80     | 5,07                        | 4,54           | 27,75                 | 169,36                     |
| Virti lęšiai                                        | GS-5       | 70     | 11,04                       | 0,87           | 20,70                 | 146,74                     |
| Burokėlių salotos su aliejumi                       | GS-22      | 70     | 0,94                        | 5,54           | 5,69                  | 70,69                      |
| Pekino kopūstų salotos su<br>pomidorais ir aliejumi | GS-15      | 50     | 0,63                        | 4,05           | 1,52                  | 42,75                      |
| Pomidoras/agurkas                                   |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                            |            |        | 27,05                       | 30,61          | 44,98                 | 550,55                     |
| *Iš viso:                                           |            |        | 33,02                       | 26,94          | 37,93                 | 527,93                     |

| 3 pietų patiekalas                                  | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepta lašišos filė                                  | A-4.1      | 100    | 24,49                       | 20,73          | 0,18                  | 284,44                     |
| Virti griikiai arba                                 | GS-7       | 80     | 5,07                        | 4,54           | 27,75                 | 169,36                     |
| Virti lęšiai                                        | GS-5       | 70     | 11,04                       | 0,87           | 20,70                 | 146,74                     |
| Burokėlių salotos su aliejumi                       | GS-22      | 70     | 0,94                        | 5,54           | 5,69                  | 70,69                      |
| Pekino kopūstų salotos su<br>pomidorais ir aliejumi | GS-15      | 50     | 0,63                        | 4,05           | 1,52                  | 42,75                      |
| Pomidoras/agurkas                                   |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                            |            |        | 31,58                       | 34,96          | 36,74                 | 574,24                     |
| *Iš viso:                                           |            |        | 37,55                       | 31,29          | 29,69                 | 551,62                     |

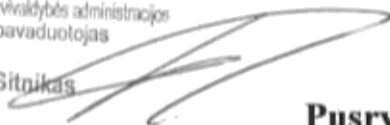
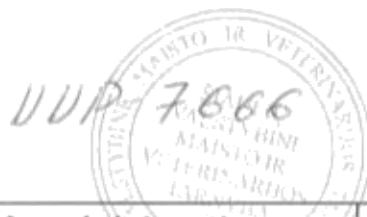
| 4 pietų patiekalas             | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|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

| 5 pietų patiekalas                                       | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                          |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Daržovių troškiny su kuskusu<br>(augalinis, tausojantis) | A-13       | 100/100 | 3,44                        | 8,36           | 9,15                  | 126,72                     |
| Burokėlių salotos su aliejumi                            | GS-22      | 70      | 0,94                        | 5,54           | 5,69                  | 70,69                      |
| Pekino kopūstų salotos su<br>pomidorais ir aliejumi      | GS-15      | 50      | 0,63                        | 4,05           | 1,52                  | 42,75                      |
| Iš viso:                                                 |            |         | 5,01                        | 17,95          | 16,36                 | 240,16                     |

3 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 |                      |
| Avižinių dribsnių košė (tausojantis)  | K-5     | 230    | 8,46                        | 9,99        | 31,20              | 242,16               |
| Trinti konservuoti vaisiai            |         | 50     | 0,25                        | 0,10        | 7,60               | 33,00                |
| Varškės desertas su trintomis uogomis | D-4     | 140/50 | 21,21                       | 12,82       | 20,54              | 268,12               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)        | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                              |         |        | 29,92                       | 22,91       | 59,34              | 543,28               |

### arba pusryčiai

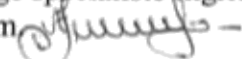
| Patiekalo pavadinimas      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kruopų apkepas    | K-4     | 250    | 11,73                       | 11,84       | 63,13              | 389,93               |
| Trinti konservuoti vaisiai |         | 50     | 0,25                        | 0,10        | 7,60               | 33,00                |
| Pienas 2,5%                | G-2     | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 112,00               |
| Vaisiai                    |         | 100    | 0,90                        | 0,30        | 14,40              | 52,80                |
| Iš viso:                   |         |        | 19,68                       | 17,24       | 94,93              | 587,73               |

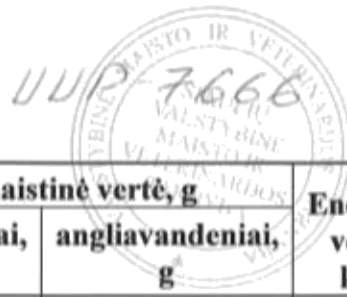
### Pietūs

| Sriuba                      | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žirnių sriuba su daržovėmis | S-8     | 150    | 4,57                        | 4,31        | 15,96              | 116,09               |
| Pilno grūdo duona           |         | 45     | 3,33                        | 0,72        | 19,26              | 104,85               |
| Iš viso:                    |         |        | 7,90                        | 5,03        | 35,22              | 220,94               |

| 1 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)              | A-31    | 100/100 | 30,72                       | 20,45       | 8,78               | 320,85               |
| Virtos perlinės kruopos arba                                | GS-6    | 100     | 4,92                        | 3,38        | 37,62              | 189,82               |
| *Virti grikiai                                              | GS-7    | 70      | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Morkų salotos su aliejumi                                   | GS-24   | 50      | 0,33                        | 5,59        | 4,30               | 64,89                |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13   | 60      | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50      | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |         | 37,13                       | 33,58       | 53,91              | 626,05               |
| *Iš viso:                                                   |         |         | 36,64                       | 33,76       | 40,57              | 580,70               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



| 2 pietų patiekalas                                             | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos maltinis                                            | A-2        | 100    | 16,57                       | 4,92           | 4,15                  | 166,87                     |
| Virtos perlinės kruopos arba                                   | GS-6       | 100    | 4,92                        | 3,38           | 37,62                 | 189,82                     |
| *Virti grikiai                                                 | GS-7       | 100    | 6,32                        | 5,08           | 34,68                 | 206,38                     |
| Morkų salotos su aliejumi                                      | GS-24      | 50     | 0,33                        | 5,59           | 4,30                  | 64,89                      |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais,<br>agurkais ir aliejumi | GS-13      | 60     | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Pomidoras/agurkas                                              |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                                       |            |        | 22,98                       | 18,05          | 49,28                 | 472,07                     |
| *Iš viso:                                                      |            |        | 24,38                       | 19,75          | 46,34                 | 488,63                     |

| 3 pietų patiekalas                                             | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos kepsnys                                             | A-22       | 100    | 26,88                       | 18,21          | 8,55                  | 305,67                     |
| Virtos perlinės kruopos arba                                   | GS-6       | 100    | 4,92                        | 3,38           | 37,62                 | 189,82                     |
| *Virti grikiai                                                 | GS-7       | 100    | 6,32                        | 5,08           | 34,68                 | 206,38                     |
| Morkų salotos su aliejumi                                      | GS-24      | 50     | 0,33                        | 5,59           | 4,30                  | 64,89                      |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais,<br>agurkais ir aliejumi | GS-13      | 60     | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Pomidoras/agurkas                                              |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                                       |            |        | 33,29                       | 31,34          | 53,68                 | 610,87                     |
| *Iš viso:                                                      |            |        | 34,69                       | 33,04          | 50,74                 | 627,43                     |

| 4 pietų patiekalas        | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                           |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Varškės apkepas           | M-3        | 200    | 29,34                       | 22,46          | 57,00                 | 514,76                     |
| Natūralus jogurtas 2%     |            | 35     | 3,15                        | 0,70           | 0,80                  | 21,70                      |
| Konservuoti vaisių asorti |            | 60     | 0,30                        | 0,12           | 9,12                  | 39,60                      |
| Iš viso:                  |            |        | 32,79                       | 23,28          | 66,92                 | 576,06                     |

| 5 pietų patiekalas                                                    | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                       |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Virti pilno grūdo makaronai su<br>daržovėmis (augalinis, tausojantis) | A-8        | 110/110 | 8,84                        | 9,36           | 36,89                 | 273,18                     |
| Morkų salotos su aliejumi                                             | GS-24      | 50      | 0,33                        | 5,59           | 4,30                  | 64,89                      |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais,<br>agurkais ir aliejumi        | GS-13      | 60      | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Iš viso:                                                              |            |         | 9,88                        | 19,01          | 42,80                 | 381,56                     |

3 savaitė  
Antradienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrūkas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas               | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kvietinių kruopų košė (tausojantis) | K-7        | 230    | 8,46                        | 8,47           | 33,08                 | 233,04                     |
| Varškės sūris 22% su medumi         | Š-1        | 35/15  | 6,42                        | 7,70           | 13,59                 | 149,01                     |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)      | G-1        | 200    | 0,00                        | 0,00           | 0,00                  | 0,00                       |
| Vaisiai                             |            | 150    | 1,35                        | 0,45           | 21,60                 | 79,20                      |
| Iš viso:                            |            |        | 16,23                       | 16,62          | 68,27                 | 461,25                     |

### arba pusryčiai

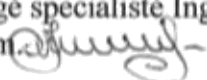
| Patiekalo pavadinimas          | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | M-11       | 180    | 24,31                       | 11,85          | 46,02                 | 385,52                     |
| Grietinė 30%                   |            | 35     | 0,84                        | 10,50          | 1,09                  | 102,55                     |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1        | 200    | 0,00                        | 0,00           | 0,00                  | 0,00                       |
| Vaisiai                        |            | 150    | 1,35                        | 0,45           | 21,60                 | 79,20                      |
| Iš viso:                       |            |        | 26,50                       | 22,80          | 68,71                 | 567,27                     |

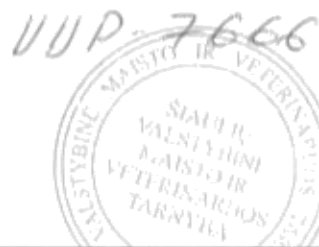
### Pietūs

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

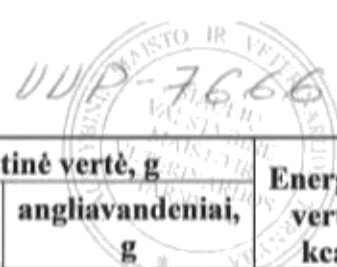
| 1 pietų patiekalas                                     | Rp.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                        |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis) | A-15       | 160/100 | 34,06                       | 12,05          | 35,38                 | 375,79                     |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi                | GS-14      | 60      | 0,84                        | 4,89           | 4,83                  | 63,73                      |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi            | GS-8       | 60      | 0,68                        | 3,06           | 2,22                  | 36,52                      |
| Pomidoras/agurkas                                      |            | 50      | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                               |            |         | 36,03                       | 20,10          | 44,03                 | 483,04                     |

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     | 120    | 30,20                       | 7,74        | 4,38               | 207,59               |
| Virti griikiai arba                         | GS-7    | 100    | 6,33                        | 5,67        | 34,68              | 211,70               |
| *Virti pilno grūdo makaronai                | GS-25   | 100    | 6,45                        | 5,14        | 35,80              | 214,86               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi     | GS-14   | 60     | 0,84                        | 4,89        | 4,83               | 63,73                |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi | GS-8    | 60     | 0,68                        | 3,06        | 2,22               | 36,52                |
| Pomidoras/agurkas                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                    |         |        | 38,50                       | 21,46       | 47,71              | 526,54               |
| *Iš viso:                                   |         |        | 38,62                       | 20,93       | 48,83              | 529,70               |

| 3 pietų patiekalas                          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepta vištienos filė                        | A-23    | 100    | 24,50                       | 7,04        | 8,82               | 197,05               |
| Virti griikiai arba                         | GS-7    | 100    | 6,33                        | 5,67        | 34,68              | 211,70               |
| *Virti pilno grūdo makaronai                | GS-25   | 100    | 6,45                        | 5,14        | 35,80              | 214,86               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi     | GS-14   | 60     | 0,84                        | 4,89        | 4,83               | 63,73                |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi | GS-8    | 60     | 0,68                        | 3,06        | 2,22               | 36,52                |
| Pomidoras/agurkas                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                    |         |        | 32,80                       | 20,76       | 52,15              | 516,00               |
| *Iš viso:                                   |         |        | 32,92                       | 20,23       | 53,27              | 519,16               |

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

| 5 pietų patiekalas                                   | Rp. Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                      |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Daržovių ir lęšių troškinys (augalinis, tausojantis) | A-6     | 100/100 | 15,64                       | 8,86        | 32,64              | 267,22               |
| Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi              | GS-14   | 50      | 0,70                        | 4,08        | 4,03               | 53,11                |
| Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi          | GS-8    | 60      | 0,68                        | 3,06        | 2,22               | 36,52                |
| Iš viso:                                             |         |         | 17,02                       | 16,00       | 38,89              | 356,85               |



3 savaitė  
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Manų kruopų košė (tausojantis) | K-6     | 230    | 7,90                        | 8,11        | 35,36              | 250,24               |
| Uogienė                        |         | 35     | 0,29                        | 0,12        | 8,08               | 31,82                |
| Banų ir apelsinų desertas      | D-5     | 100/70 | 1,76                        | 0,44        | 30,80              | 127,10               |
| Pienas 2,5%                    | G-2     | 180    | 6,12                        | 4,50        | 8,82               | 100,80               |
| Iš viso:                       |         |        | 16,07                       | 13,17       | 83,06              | 509,96               |

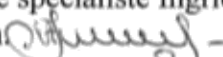
### arba pusryčiai

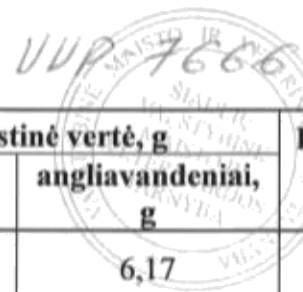
| Patiekalo pavadinimas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                            |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai | M-9     | 180    | 16,67                       | 12,31       | 45,97              | 354,34               |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)        |         | 35     | 0,29                        | 0,12        | 808,00             | 31,82                |
| Pienas 2,5%                                | G-2     | 200    | 6,80                        | 5,00        | 9,80               | 112,00               |
| Vaisiai                                    |         | 100    | 0,90                        | 0,30        | 14,40              | 52,80                |
| Iš viso:                                   |         |        | 24,66                       | 17,73       | 878,17             | 550,96               |

### Pietūs

| Sriuba                               | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                      |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis | S-10    | 150    | 2,37                        | 4,30        | 18,05              | 114,92               |
| Pilno grūdo duona                    |         | 45     | 3,33                        | 0,72        | 19,26              | 104,85               |
| Iš viso:                             |         |        | 5,70                        | 5,02        | 37,31              | 219,77               |

| 1 pietų patiekalas                                          | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                             |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Troškinti jautienos kukuliai                                | A-20    | 100    | 24,00                       | 9,24        | 3,99               | 195,16               |
| Pomidorų ir grietinės padažas                               | P-4     | 30     | 0,47                        | 4,24        | 0,91               | 44,16                |
| Bulvių košė arba                                            | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griekiai                                             | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13   | 60     | 0,71                        | 4,06        | 1,61               | 43,49                |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16   | 50     | 1,60                        | 4,06        | 6,72               | 71,92                |
| Pomidoras/agurkas                                           |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                                    |         |        | 29,45                       | 26,41       | 29,57              | 470,88               |
| *Iš viso:                                                   |         |        | 31,66                       | 25,26       | 39,11              | 506,20               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m. 



| 2 pietų patiekalas                                          | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                             |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)   | A-3        | 100/80 | 33,79                       | 21,13          | 6,17                  | 343,76                     |
| Bulvių košė arba                                            | GS-1       | 100    | 2,22                        | 4,71           | 14,74                 | 109,15                     |
| *Virti grikiai                                              | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13      | 60     | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16      | 50     | 1,60                        | 4,06           | 6,72                  | 71,92                      |
| Pomidoras/agurkas                                           |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                                    |            |        | 38,77                       | 34,06          | 30,84                 | 575,32                     |
| *Iš viso:                                                   |            |        | 40,98                       | 32,91          | 40,38                 | 610,64                     |

| 3 pietų patiekalas                                          | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                             |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kiaulienos suktinukas su sūriu                              | A-29       | 100    | 33,59                       | 23,50          | 4,29                  | 361,67                     |
| Bulvių košė arba                                            | GS-1       | 100    | 2,22                        | 4,71           | 14,74                 | 109,15                     |
| *Virti grikiai                                              | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13      | 60     | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16      | 50     | 1,60                        | 4,06           | 6,72                  | 71,92                      |
| Pomidoras/agurkas                                           |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                                    |            |        | 38,57                       | 36,43          | 28,96                 | 593,23                     |
| *Iš viso:                                                   |            |        | 40,78                       | 35,28          | 38,50                 | 628,55                     |

| 4 pietų patiekalas                                                 | Rp.<br>Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                                    |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2% | M-9        | 200/40 | 21,80                       | 14,81          | 51,37                 | 418,42                     |
| Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)                                |            | 30     | 0,26                        | 0,10           | 5,86                  | 23,08                      |
| Konservuoti vaisiai                                                |            | 60     | 0,30                        | 0,12           | 9,12                  | 39,60                      |
| Iš viso:                                                           |            |        | 22,36                       | 15,03          | 66,35                 | 481,10                     |

| 5 pietų patiekalas                                          | Rp.<br>Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                             |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)      | A-18       | 100/100 | 9,24                        | 9,86           | 39,44                 | 285,72                     |
| Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi | GS-13      | 60      | 0,71                        | 4,06           | 1,61                  | 43,49                      |
| Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi       | GS-16      | 50      | 1,60                        | 4,06           | 6,72                  | 71,92                      |
| Iš viso:                                                    |            |         | 11,55                       | 17,98          | 47,77                 | 401,13                     |

3 savaitė

Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitauskas

## Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas                                     | Rp. Nr. | Išėiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |         |         | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Grikių kruopų košė (tausojantis)                          | K-2     | 230     | 9,45                        | 9,10        | 36,62              | 263,29               |
| Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45% | Š-4.1   | 40/6/25 | 8,25                        | 12,59       | 17,67              | 224,09               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta)                            | G-1     | 200     | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Vaisiai                                                   |         | 100     | 0,90                        | 0,30        | 14,40              | 52,80                |
| Iš viso:                                                  |         |         | 18,60                       | 21,99       | 68,69              | 540,18               |

## arba pusryčiai

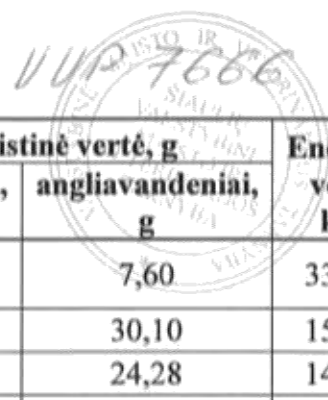
| Patiekalo pavadinimas            | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|           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

## Pietūs

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

## 1 pietų patiekalas

| 1 pietų patiekalas                      | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                         |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kalakutienos maltinis                   | A-12    | 100    | 24,20                       | 8,01        | 3,12               | 181,36               |
| Trintų morkų padažas                    | P-2.1   | 35     | 0,61                        | 8,39        | 3,02               | 87,06                |
| Virtos perlinės kruopos arba            | GS-6    | 80     | 3,94                        | 3,20        | 30,10              | 156,32               |
| *Virti griekiai                         | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Troškintos morkos su žaliais žirneliais | GS-12   | 50     | 1,64                        | 2,63        | 6,38               | 46,86                |
| Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi | GS-25   | 50     | 0,64                        | 3,08        | 3,27               | 39,78                |
| Pomidoras/agurkas                       |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                |         |        | 31,48                       | 25,41       | 47,49              | 518,38               |
| *Iš viso:                               |         |        | 31,97                       | 25,77       | 41,67              | 506,53               |



| 2 pietų patiekalas                                   | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                      |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Troškinta kalakutiena su daržovėmis<br>(tausojantis) | A-1        | 100/100 | 24,69                       | 21,00          | 7,60                  | 331,88                     |
| Virtos perlinės kruopos arba                         | GS-6       | 80      | 3,94                        | 3,20           | 30,10                 | 156,32                     |
| *Virti griekiai                                      | GS-7       | 70      | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Troškintos morkos su žaliais<br>žirneliais           | GS-12      | 50      | 1,64                        | 2,63           | 6,38                  | 46,86                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir<br>aliejumi           | GS-25      | 50      | 0,64                        | 3,08           | 3,27                  | 39,78                      |
| Pomidoras/agurkas                                    |            | 50      | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                             |            |         | 31,36                       | 30,01          | 48,95                 | 581,84                     |
| *Iš viso:                                            |            |         | 31,85                       | 30,37          | 43,13                 | 569,99                     |

| 3 pietų patiekalas                         | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|--------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                            |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kalakutienos kepinukas                     | A-24       | 100    | 21,43                       | 7,91           | 8,54                  | 191,29                     |
| Virtos perlinės kruopos arba               | GS-6       | 100    | 4,00                        | 3,20           | 30,10                 | 195,40                     |
| *Virti griekiai                            | GS-7       | 100    | 7,02                        | 6,35           | 43,36                 | 206,38                     |
| Troškintos morkos su žaliais<br>žirneliais | GS-12      | 50     | 1,64                        | 2,63           | 6,38                  | 46,86                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir<br>aliejumi | GS-25      | 60     | 0,76                        | 3,70           | 3,92                  | 47,73                      |
| Pomidoras/agurkas                          |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                   |            |        | 28,28                       | 17,54          | 50,54                 | 488,28                     |
| *Iš viso:                                  |            |        | 31,30                       | 20,69          | 63,80                 | 499,26                     |

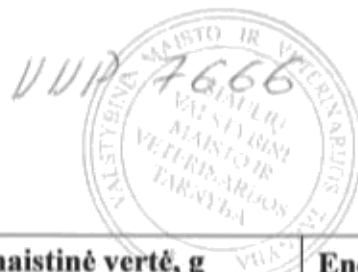
| 4 pietų patiekalas    | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                       |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Lietiniai su bananais | M-1        | 150/100 | 11,41                       | 14,59          | 75,91                 | 476,08                     |
| Natūralus jogurtas 2% |            | 35      | 3,15                        | 0,70           | 0,80                  | 21,70                      |
| Konservuoti vaisiai   |            | 50      | 0,25                        | 0,10           | 7,60                  | 33,00                      |
| Iš viso:              |            |         | 14,81                       | 15,39          | 84,31                 | 530,78                     |

| 5 pietų patiekalas                                         | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                            |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Daržovių troškinys su bulvėmis<br>(augalinis, tausojantis) | A-5        | 100/90 | 4,80                        | 8,40           | 21,18                 | 186,55                     |
| Troškintos morkos su žaliais<br>žirneliais                 | GS-12      | 50     | 1,64                        | 2,63           | 6,38                  | 46,86                      |
| Kopūstų salotos su agurkais ir<br>aliejumi                 | GS-25      | 60     | 0,76                        | 3,70           | 3,92                  | 47,73                      |
| Iš viso:                                                   |            |        | 7,20                        | 14,73          | 31,48                 | 281,14                     |

3 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 |                      |
| Omletas                        | A-5     | 150    | 17,61                       | 19,67       | 9,07               | 282,63               |
| Daržovių salotos               | GS-20   | 100    | 1,26                        | 6,13        | 3,02               | 67,97                |
| Pilno grūdo duona su sviestu   | Š-3     | 40/8   | 3,02                        | 7,25        | 17,18              | 152,72               |
| Arbatžolių arbata (nesaldinta) | G-1     | 200    | 0,00                        | 0,00        | 0,00               | 0,00                 |
| Iš viso:                       |         |        | 21,89                       | 33,05       | 29,27              | 503,32               |

### arba pusryčiai

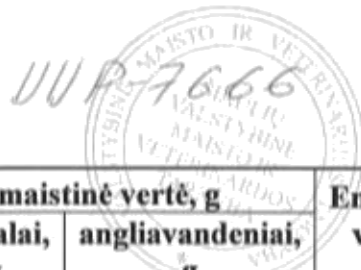
| Patiekalo pavadinimas          | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Kepti varškėčiai               | M-7     | 180    | 26,68                       | 20,54       | 42,89              | 463,13               |
| Natūralus jogurtas 2%          |         | 35     | 3,15                        | 0,70        | 0,80               | 21,70                |
| Trinti konservuoti vaisiai     |         | 30     | 0,30                        | 0,06        | 4,56               | 19,80                |
| 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:                       |         |        | 31,03                       | 21,60       | 62,65              | 557,43               |

### Pietūs

| Sriuba                 | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                        |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Trinta daržovių sriuba | S-11    | 150    | 1,60                        | 4,09        | 13,18              | 93,02                |
| Pilno grūdo duona      |         | 45     | 3,33                        | 0,72        | 19,26              | 104,85               |
| Iš viso:               |         |        | 4,93                        | 4,81        | 32,44              | 197,87               |

| 1 pietų patiekalas                               | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                  |         |        | baltymai, g                 | riebalai, g | angliavandeniai, g |                      |
| Žuvies apkepas                                   | A-11    | 135    | 20,34                       | 11,86       | 12,09              | 234,89               |
| Daržovių padažas                                 | P-1     | 20     | 0,44                        | 3,45        | 1,32               | 36,37                |
| Bulvių košė arba                                 | GS-1    | 100    | 2,22                        | 4,71        | 14,74              | 109,15               |
| *Virti griikiai                                  | GS-7    | 70     | 4,43                        | 3,56        | 24,28              | 144,47               |
| Burokėlių salotos su aliejumi                    | GS-22   | 70     | 0,94                        | 5,54        | 5,69               | 70,69                |
| Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi | GS-15   | 60     | 0,76                        | 4,86        | 1,82               | 51,30                |
| Pomidoras/agurkas                                |         | 50     | 0,45                        | 0,10        | 1,60               | 7,00                 |
| Iš viso:                                         |         |        | 25,15                       | 30,52       | 37,26              | 509,40               |
| *Iš viso:                                        |         |        | 27,36                       | 29,37       | 46,80              | 544,72               |

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.



| 2 pietų patiekalas                                  | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepta žuvis                                         | A-27       | 100    | 19,35                       | 7,99           | 5,40                  | 173,69                     |
| Daržovių padažas                                    | P-1        | 35     | 0,77                        | 5,42           | 2,21                  | 57,63                      |
| Bulvių košė arba                                    | GS-1       | 100    | 2,22                        | 4,71           | 14,74                 | 109,15                     |
| *Virti griikiai                                     | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Burokėlių salotos su aliejumi                       | GS-22      | 70     | 0,94                        | 5,54           | 5,69                  | 70,69                      |
| Pekino kopūstų salotos su<br>pomidorais ir aliejumi | GS-15      | 60     | 0,76                        | 4,86           | 1,82                  | 51,30                      |
| Pomidoras/agurkas                                   |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                            |            |        | 24,49                       | 28,62          | 31,46                 | 469,46                     |
| *Iš viso:                                           |            |        | 26,70                       | 27,47          | 41,00                 | 504,78                     |

| 3 pietų patiekalas                                  | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|-----------------------------------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                     |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepta lašišos filė                                  | A-4.1      | 100    | 24,49                       | 20,73          | 0,18                  | 284,44                     |
| Bulvių košė arba                                    | GS-1       | 100    | 2,22                        | 4,71           | 14,74                 | 109,15                     |
| *Virti griikiai                                     | GS-7       | 70     | 4,43                        | 3,56           | 24,28                 | 144,47                     |
| Burokėlių salotos su aliejumi                       | GS-22      | 70     | 0,94                        | 5,54           | 5,69                  | 70,69                      |
| Pekino kopūstų salotos su<br>pomidorais ir aliejumi | GS-15      | 60     | 0,76                        | 4,86           | 1,82                  | 51,30                      |
| Pomidoras/agurkas                                   |            | 50     | 0,45                        | 0,10           | 1,60                  | 7,00                       |
| Iš viso:                                            |            |        | 28,86                       | 35,94          | 24,03                 | 522,58                     |
| *Iš viso:                                           |            |        | 31,07                       | 34,79          | 33,57                 | 557,90                     |

| 4 pietų patiekalas        | Rp.<br>Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|---------------------------|------------|--------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                           |            |        | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Kepti varškėčiai          | M-7        | 180    | 26,68                       | 20,54          | 42,89                 | 463,13                     |
| Natūralus jogurtas 2%     |            | 35     | 3,15                        | 0,70           | 0,80                  | 21,70                      |
| Konservuoti vaisių asorti |            | 60     | 0,30                        | 0,12           | 9,12                  | 39,60                      |
| Iš viso:                  |            |        | 30,13                       | 21,36          | 52,81                 | 524,43                     |

| 5 pietų patiekalas                                         | Rp.<br>Nr. | Išeiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |                |                       | Energinė<br>vertė,<br>kcal |
|------------------------------------------------------------|------------|---------|-----------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------|
|                                                            |            |         | baltymai,<br>g              | riebalai,<br>g | angliavandeniai,<br>g |                            |
| Pupelių troškiny su daržovėmis<br>(augalinis, tausojantis) | A-10       | 110/110 | 15,70                       | 8,90           | 38,39                 | 274,72                     |
| Burokėlių salotos su aliejumi                              | GS-22      | 70      | 0,94                        | 5,54           | 5,69                  | 70,69                      |
| Pekino kopūstų salotos su<br>pomidorais ir aliejumi        | GS-15      | 60      | 0,76                        | 4,86           | 1,82                  | 51,30                      |
| Iš viso:                                                   |            |         | 17,40                       | 19,30          | 45,90                 | 396,71                     |