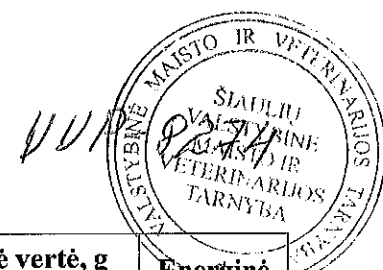


I savaitė
pirmadienis

July 2018



Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	250	7,95	7,40	43,39	267,66
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			9,15	7,70	66,49	364,66

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)	1-3/34	125/25	4,34	1,80	18,73	98,34
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,87	3,96	51,13	265,59

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

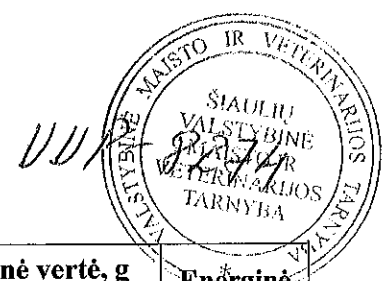
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	A.9	150	38,58	6,42	9,86	255,92
Ryžių-lęšių košė su daržovėmis	5-3/60	35/35/30	9,89	2,35	39,26	128,08
Morkų, obuolių, porų salotos		30/20/10	0,47	4,91	4,73	60,50
Agurkai*		100	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			50,24	13,98	58,20	464,00

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, kmyvais (augalinis)(tausojantis)	A.19	67/48/80/5	10,62	14,26	73,70	490,10
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Iš viso:			10,82	14,29	74,38	493,70

*pagal sezoną

1 savaitė
antradienis



Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	250	10,01	9,00	45,59	293,60
Uogos*		60	0,72	0,36	7,68	22,80
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,53	14,36	63,07	428,40

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10,30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Agurkų sriuba (tausojantis)	Sr. 10	150	1,76	4,73	14,82	105,64
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,29	6,89	47,22	272,89

Pietū 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Maltos jautienos kepsnys su morkų įdaru (tausojantis)	25A	70/50	20,04	19,69	17,83	305,76
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	70	0,84	3,66	2,61	48,21
Agurkai *		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Morkos šiaudeliais		30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			23,76	27,27	40,15	474,43

Pietū 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su spelta miltais ir ciberžole (augalinis)(tausojantis)	4-3/63	280/17/3	6,71	0,59	92,66	379,99
Varškės ir šviežių žolelių padažas	14-1/1	50	5,68	3,48	2,03	62,55
Agurkai *		100	0,80	0,20	2,30	11,00
Iš viso:			13,19	4,27	96,99	453,54

*pagal sezoną



1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	3-3/47	300	8,29	4,65	35,87	327,77
Trintos braškės*	P.4	100	1,00	0,00	15,00	65,76
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,09	9,65	60,67	505,53

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	8Sr	150	5,61	5,01	11,16	94,79
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,14	7,17	43,56	262,04

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos ir daržovių troškiny (tausojantis)	10-5/101	100/150	22,27	14,31	23,73	303,92
Špinatų salotos su ridikėliais	39S	80	3,86	16,18	5,46	172,70
Morkos šviežios		30	0,30	0,06	2,61	9,30
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Iš viso:			26,73	30,55	32,70	490,42

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

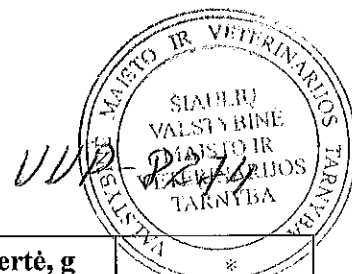
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-8/160	160/90	23,13	5,82	66,03	394,84
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Agurkų ir krapų salotos*	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			20,68	7,42	52,59	482,59

*pagal sezoną

Direktorė

M. M. Štikonaitė

Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo paslaugų centras
1 savaitė, Montvilos g.4, 76337 Šiauliai
ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3/53	200	4,55	3,03	44,64	227,64
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Tepamas sūrelis „Mildutė“		40	4,56	8,96	2,00	108,00
Kmyną arbata nesaldinta	4G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
		Iš viso:	13,78	13,09	92,45	544,54

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)(tausojantis)	Sr. 5	150	7,11	5,32	15,29	130,03
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,19	5,98	47,09	279,43

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (tausojantis)	29A	150	29,99	14,27	5,85	267,20
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	60/40	3,60	2,17	15,47	92,97
Virtų burokėlių salotos su agurkais*	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
		Iš viso:	35,46	26,71	30,66	488,83

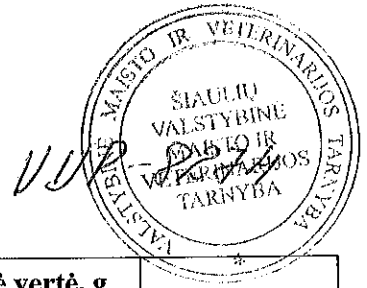
Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/107	80/70/80	13,06	8,34	57,33	356,67
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
		Iš viso:	11,66	7,25	50,75	314,65

*pagal sezoną

Dirkštas
Vidutis (iš viso)

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Ponkstadionis 4, 76337 Šiauliai



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių rūšių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	104A	250	9,80	9,83	40,00	292,50
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16-1/3	60/10/40	4,56	8,96	32,72	228,92
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,36	18,79	72,72	521,42

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	1-3/33	150	1,44	3,34	14,44	93,38
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,52	4,00	46,24	242,78

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	22A	150	36,74	13,47	10,23	306,80
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Agurkų ir krapų salotos*	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Iš viso:			25,36	13,28	26,26	472,50
Iš viso (dienos davinio):						

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,60	2,00	0,80	23,80
Uogos*		70	0,98	1,05	8,47	29,40
Iš viso:			28,77	16,40	62,73	495,53

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
2 savaitės švietimo paslaugų centras
pirmadienis, Montvilos g.4, 76337 Šiauliai

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-3/31	300	8,64	10,49	49,58	326,66
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Uogos *		100	1,00	1,00	12,00	63,00
		Iš viso:	16,04	16,69	71,18	501,66

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba(augalinis)(tausojantis)	1-3/21	150	2,23	4,76	12,09	104,39
Pomidorų padažas		10	0,13	0,01	0,46	2,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,44	5,43	44,35	256,19

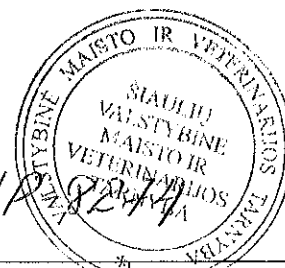
Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis)	10-5/109	105/95	29,98	19,97	27,61	409,97
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2-1/19	70	1,12	6,83	4,15	82,48
Agurkai*		100	0,80	0,20	2,30	11,00
		Iš viso:	31,90	27,00	34,06	503,45

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/109	128/98/74	17,64	7,58	54,90	358,44
Paprika		50	0,65	0,25	3,30	14,50
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		Iš viso:	25,39	12,83	68,90	497,44

*pagal sezoną



Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Montvilos g.4, 76337 Šiauliai
Antradienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	117A	250	12,05	11,20	46,58	330,05
Uogos*		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Sviesatas 82%		5	0,44	4,13	0,04	37,20
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,49	15,33	57,62	411,25

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	1-3/34	125/25	4,34	1,80	18,73	98,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Iš viso:			8,87	3,96	51,13	265,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

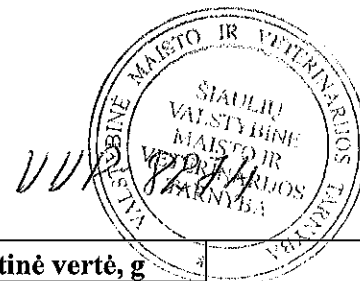
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis su morkomis (tausojantis)	14A	105/45	19,58	23,45	22,15	370,45
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	40/27/13	1,74	1,09	8,18	47,76
Morkos šiaudeliais		50	0,50	0,10	4,35	15,50
Agurkai*		100	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai		80	0,80	0,16	3,28	13,60
Iš viso:			23,42	25,00	40,26	458,31

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (augalinis)(tausojantis)	A.66	125/75	18,30	13,92	39,47	335,40
Pomidorų padažas		20	0,26	0,04	0,90	4,80
Morkos šiaudeliais		30	0,30	0,06	2,61	9,30
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			25,66	19,02	52,78	469,50

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
2 savaitė
Montvilos g.4, 76337 Šiauliai
trečiadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė	115A	250	9,80	9,83	40,00	292,50
Uogos*		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Pienas 2,5%		200	3,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	15,00	15,83	61,90	446,50

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	15Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,62	3,91	46,08	240,84

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

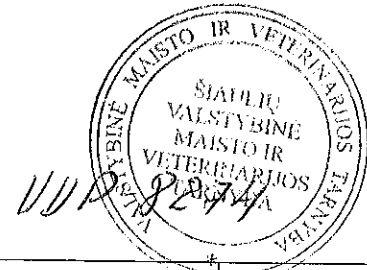
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Vištienos kotletas su kukurūzais (tausojantis)	A.2	125/25	42,09	13,26	14,22	343,16
Bulvių košė	4Gar	70	1,58	2,65	11,33	74,73
Virtų burokėlių salotos su agurkais*	17S	80	1,10	8,14	5,83	96,12
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Paprika		40	0,52	0,20	2,64	11,60
		Iš viso:	45,59	24,25	34,92	530,11

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104	180/120	29,48	13,51	72,64	493,85
Pomidorai		30	0,30	0,06	1,23	5,10
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	50	1,54	2,28	4,06	38,53
		Iš viso:	31,32	15,85	77,93	537,48

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
savaitė
Montvilos g. 4, 76397 Šiauliai
ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (tausojantis)	6-3/61	200	8,08	3,02	45,38	231,71
Kietasis sūris 40%		40	13,20	10,40	0,00	146,80
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			20,27	12,77	48,37	498,51

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba *(augalinis)	1-3/41	150	1,90	4,59	11,38	94,39
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,07	5,26	43,50	245,47

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	9-7/145	80	18,05	12,32	0,46	184,36
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	7 Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Agurkų ir krapų salotos*	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,08	4,56	8,12	77,06
Iš viso:			28,54	23,28	43,95	484,85

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių ir daržovių maltinukai (augalinis)(tausojantis)	3-8/160	120/180	19,43	12,04	72,29	426,36
Daržovės šviežios*		100	1,30	0,50	6,60	29,00
Pomidorų padažas		50	0,65	0,10	2,25	12,00
Iš viso:			21,38	12,64	81,14	467,36

* – pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
 Žvėriatvė paslaugų centras
 Menkūdių k. 76337 Šiauliai



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)	4-7/159	100/80	10,80	18,03	7,50	231,30
Pomidorų padažas		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai *		100	0,80	0,20	2,30	11,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		Iš viso:	19,76	23,45	30,20	412,10

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis)	Sr.5	150	7,10	5,33	15,29	130,03
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,18	5,99	47,09	279,43

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

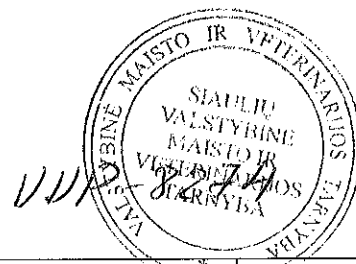
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141	130	25,50	14,24	4,29	242,95
Kukurūzų kruopų košė	Gar.10	100	2,87	3,66	28,11	159,00
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
Pomidorai		80	0,80	0,16	3,28	13,60
		Iš viso:	30,22	20,24	42,37	459,94

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas (tausojantis)	19AP	180	26,78	23,71	37,61	462,13
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,88	0,62	0,94	14,40
Trintos uogos*	P.4	50	0,60	0,30	6,40	19,00
		Iš viso:	28,26	24,63	44,95	495,53

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Mindaugo g. 6337 Šiauliai



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	3-3/32	247/3	8,34	5,55	46,24	268,16
Šviežios uogos*		100	1,20	0,60	12,80	38,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	16,34	11,15	68,84	418,16

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/40	150	2,08	6,28	17,13	133,22
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
			6,16	6,94	48,93	282,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (tausojantis)	A.9	143/7	38,58	6,42	9,76	255,92
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,28	142,02
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	30/15	1,62	0,98	6,96	41,84
Agurkų ir krapų salotos*	S.5	50	0,68	0,39	1,05	10,28
Morkos šviežios šiaudeliais		20	0,20	0,04	1,74	6,20
Virti burokėliai šiaudeliais		20	0,32	0,02	1,98	8,80
		Iš viso:	45,64	11,69	44,77	465,06

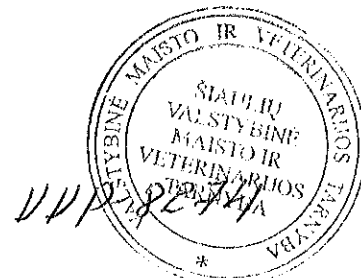
Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny su ž. žirneliais, pomidorais (augalinis)(tausojantis)	5-5/108	210/50/40	19,77	10,23	49,32	360,99
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Pomidorai		70	0,70	0,14	2,87	11,90
		Iš viso:	33,21	10,70	68,09	447,59

*pagal sezoną

Diaktoriai
 2012.08.01

Šiaulių rajono savivaldybės
 Sveikatos paslaugų centras
 M. Krupavičiaus, 76337 Šiauliai



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	117A	250	10,80	11,20	46,58	330,05
Uogos*		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Sviestas 82 %		5	0,44	4,13	0,04	37,20
		Iš viso:	11,24	15,33	57,62	411,25

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (tausojantis)	15 Sr.	150	2,74	4,36	9,80	86,30
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,82	5,02	41,60	235,70

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis su morkų įdaru (tausojantis)	14A	110/40	19,58	23,45	22,15	370,45
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	70	3,22	1,40	17,16	94,22
Daržovių salotos (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) su aliejumi	2-1/3	100	10,58	2,75	4,10	37,35
		Iš viso:	33,38	27,60	43,41	502,02

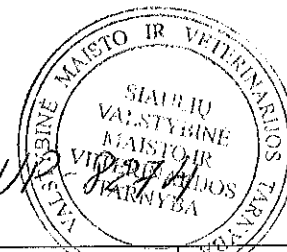
Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su spelta miltais ir ciberžole(augalinis)(tausojantis)	4-3/63	270/27/3	6,71	0,57	92,66	380,00
Agurkinis padažas	P.3	100	2,22	1,34	4,32	34,60
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
		Iš viso:	12,33	4,41	101,88	484,60

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
Sveikatos apsaugos skyriaus
Trenčiadienis, 76337 Šiauliai

Šiaulių rajono savivaldybės
Sveikatos apsaugos skyriaus
Trenčiadienis, 76337 Šiauliai



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3/53	200	4,55	3,03	44,64	227,64
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			11,35	8,03	54,44	339,64

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba (tausojantis)	1-3/29	150	4,24	5,64	10,30	104,54
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,32	6,30	42,10	253,94

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

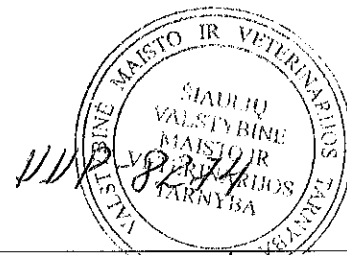
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kepta (tausojantis)	22A	150	26,99	12,71	8,22	253,31
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	65/35	3,60	2,17	15,47	92,97
Špinatų salotos su ridikėliais	39S	50	2,41	10,11	3,41	107,93
Agurkai*		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Pomidorai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
Iš viso:			33,84	25,17	30,25	467,71

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, kmynais (augalinis)(tausojantis)	A.19	75/50/70/5	10,57	11,25	85,26	463,68
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Iš viso:			10,97	11,31	86,62	470,88

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Mokykla 76337 Šiauliai
ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	250	7,95	7,40	43,38	267,67
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
		Iš viso:	83,93	8,20	71,38	420,67

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	0,43	5,83	3,70	72,04
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,60	2,00	0,80	23,80
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	5,11	8,49	36,30	245,24

Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) su žolelėmis (tausojantis)	9-7/145	98/2	22,56	15,40	0,36	230,45
Bulvių košė	1Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,08	4,56	8,12	77,06
Agurkai*		100	0,80	0,20	2,30	11,00
		Iš viso:	28,69	23,95	26,97	425,27

Pietūs 12.00 – 13.00 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/107	90/160	14,20	9,06	62,31	387,69
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	16,92	9,50	83,51	487,29

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
sviežimo paslaugų centras
Montvilai, 4-76337 Šiauliai
penktadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	130/20	7,35	12,68	46,25	327,35
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,88	0,78	0,94	14,40
Uogos*		50	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,03	18,46	61,39	471,35

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/20	150	3,28	0,89	24,31	113,43
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			6,45	2,83	46,11	230,88

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

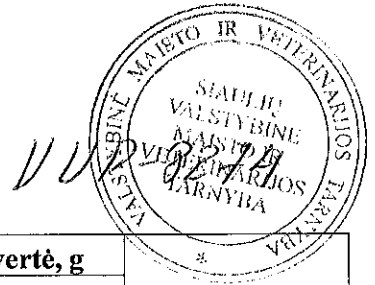
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautiena smulkinta troškinta (tausojantis)	1A	100/60	31,91	23,29	7,09	360,51
Daržovių šiupinys su žal. žirneliais	4-5/100	40/20	2,16	1,30	9,28	55,79
Švž. kopūstų ir morkų salotos *	2-1/19	100	1,28	9,74	5,64	106,86
Viso:			35,35	34,33	22,01	523,16

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	79A	200	24,21	11,37	54,13	408,10
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos*		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Iš viso:			26,51	15,37	67,43	485,80

* pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Montvilos g. 4 6337 Šiauliai
savaitė
pirmadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/45	200	9,27	9,76	54,04	330,45
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Iš viso:			15,67	14,96	63,64	442,45

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10. Sr	150	3,05	5,07	9,79	94,10
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,13	5,73	41,59	243,80

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais* (tausojantis)	5A	100/100	30,00	25,56	10,39	381,11
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Daržovių salotos (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Salotos lapinės		20	0,20	0,00	0,60	3,00
Iš viso:			33,32	28,41	33,93	505,78

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/109	110/75/65	14,70	6,31	45,75	298,70
Pomidorai		100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			19,78	7,17	81,65	465,10

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
4 sav. apskr. 76337 Šiauliai
Montvilos g. 4
antradienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	7,40	11,46	34,66	265,48
Jogurtas natūralus 3,5%		15	0,66	0,59	0,71	10,80
Uogos*		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,46	17,05	49,57	405,88

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24	150	4,47	1,69	15,42	92,05
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,55	2,35	47,22	241,45

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

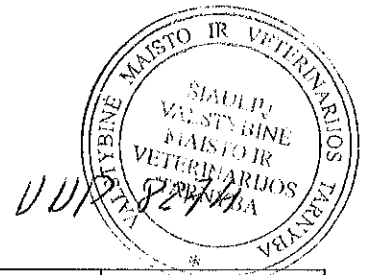
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	22A	150	36,74	13,47	10,23	306,80
Ryžių-lęšių košė	5-3/60	35/45	6,33	1,50	25,13	81,97
Pomidorai		100	1,00	0,20	4,10	17,00
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)		100	3,08	4,56	8,12	77,06
Iš viso:			47,15	19,73	47,58	482,83

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kepti grikių ir daržovių maltinukai (augalinis)(tausojantis)	3-8/160	300	19,43	12,03	72,29	426,36
Pomidorų padažas		50	0,65	0,10	2,25	12,00
Salotos lapinės		20	0,20	0,00	0,60	3,00
Agurkai švieži*		100	0,80	0,20	2,30	11,00
Iš viso:			20,47	12,19	75,61	452,36

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
4 savaitė
fontvilos pl. 6337 Šiauliai
trečiadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	115A	200	7,84	7,87	32,00	234,00
Uogos*		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	15,64	13,87	53,80	409,00

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)(tausojantis)	1-3/34	125/25	4,33	1,80	18,73	98,34
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	8,86	3,96	51,13	265,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

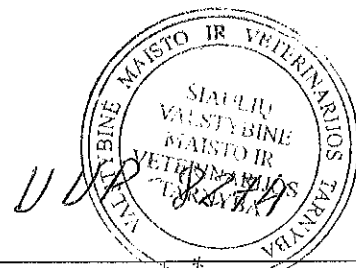
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Maltos veršienos troškiny (rudieji ryžiai, morkos, pomidorai,) (tausojantis)	A.10	145/75	12,99	9,77	46,57	309,17
Cukinių, agurkų, morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,06	2,18	6,69	44,39
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	80	3,96	6,78	9,72	108,28
		Iš viso:	18,01	18,73	62,98	461,84

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	54A	200	12,03	6,11	47,99	289,36
Sviesto-grietinės padažas	5P	15	0,26	7,88	0,34	73,14
Kepti vaisiai (augalinis)(tausojantis)	3-3/44	100	1,04	2,94	20,16	103,96
		Iš viso:	13,33	16,93	68,49	466,46

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
 maitinimo paslaugų centras
 4 savaitė
 ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	3-3/32	247/3	8,34	5,55	46,24	268,16
Uogos*		50	0,50	0,50	6,00	31,50
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	15,64	11,05	62,04	411,66

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba* (augalinis)(tausojantis)	1-3/41	150	1,90	4,59	11,38	94,39
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,11	5,27	43,63	246,19

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (tausojantis)	29A	150	29,24	14,27	5,85	267,20
Bulvių, brokolių, ž.žirnelių košė	4-3/61	40/25/15	1,74	1,09	8,18	47,76
Šparaginės pupelės virtos	Gar.13	100	2,36	10,10	7,74	122,10
Virtų burokėlių salotos su ž.žirneliais ir švž. agurkais* (augalinis)		40/20/20	1,59	5,70	7,08	85,50
		Iš viso:	34,93	31,16	28,85	522,56

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Raudonųjų lešių troškiny su daržovėmis (augalinis)(tausojantis)	5-5/104	150/100	22,11	10,15	54,48	370,40
Pomidorai		100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	26,19	11,01	90,38	536,80

*pagal sezoną

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
4 savaitė, Vileikos g. 4, 76337 Šiauliai
penktadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Sorų kruopų apkepas su obuoliais, ir cinamonu (tausojantis)	3-8/165	90/25/5	9,04	6,73	37,39	245,41
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,66	0,59	0,71	10,80
Uogos *		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	16,50	12,32	53,40	390,21

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)(tausojantis)	1-3/33	150	1,44	4,85	14,44	106,28
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	5,52	5,51	46,24	255,68

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (tausojantis)	10-3/60	110/40	23,63	3,68	10,81	160,15
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,58	3,98	27,68	151,48
Troškintos daržovės	4-5/101	100	1,98	4,26	8,64	70,72
Špinatų salotos su ridikėliais	39S	50	2,41	10,11	3,41	107,93
Pomidorai		100	1,00	0,20	4,10	17,00
		Iš viso:	31,60	22,23	54,64	507,28

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Ryžių miltų makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija, česnakas) (augalinis)(tausojantis)	A.66	150/100	12,71	11,34	89,51	494,44
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Agurkai*		40	0,32	0,08	0,92	4,40
		Iš viso:	13,43	11,48	91,79	506,04

*pagal sezoną