

1 savaitė  
Pirma diena

**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis	A.48	200	6,71	9,62	38,49	256,11
Plėšoma sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,14	118,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,39</b>	<b>17,94</b>	<b>39,08</b>	<b>374,11</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	250	3,60	10,32	19,64	170,62
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,68</b>	<b>10,98</b>	<b>51,44</b>	<b>320,02</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	26Sr	250	6,45	7,32	21,33	179,00
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	1,10	8,43	8,03	111,75
<b>Iš viso:</b>			<b>7,55</b>	<b>15,75</b>	<b>29,36</b>	<b>290,75</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta vištienos sriuba (T)*	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>17,00</b>	<b>4,94</b>	<b>41,01</b>	<b>283,07</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:  
Šiaulių 3-ųjų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Dalyvė Jusimaitienė  
2022/09-07

## Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Maltos vištienos file kepsnys (T)*	36A	75	16,68	11,21	10,19	206,46
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	70	0,84	3,66	2,61	48,21
Agurkai	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Morkos šiaudeliais	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
<b>Iš viso:</b>			<b>19,27</b>	<b>26,89</b>	<b>24,42</b>	<b>421,65</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	200	19,19	14,30	57,29	417,37
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	20	0,34	3,48	1,98	38,42
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,53</b>	<b>17,78</b>	<b>63,27</b>	<b>473,79</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Vištiena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	160	25,55	9,28	5,40	204,65
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
Morkos šviežios	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
<b>Iš viso:</b>			<b>29,83</b>	<b>20,31</b>	<b>40,16</b>	<b>450,85</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė jogurtinė		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos**		100	1,00	0,60	12,20	51,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,63</b>	<b>8,11</b>	<b>79,80</b>	<b>434,39</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su virta vištiena (T)*	A.52	200	19,56	24,32	28,80	421,10
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
<b>Iš viso:</b>			<b>20,52</b>	<b>36,32</b>	<b>30,04</b>	<b>538,30</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
<b>Iš viso:</b>			<b>23,72</b>	<b>35,83</b>	<b>18,56</b>	<b>482,23</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81101 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Daiva Jagomirienė  
2022.09.01

1 savaitė  
antra diena

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,41	12,50	52,67	365,88

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (AT)*	1-3/25	250	5,00	5,67	40,09	221,03
Grietinė jogurtinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,56	12,13	72,51	429,03

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	250	4,37	28,34	8,61	295,13
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,45	29,00	40,41	444,53

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	26Sr	250	6,45	7,32	21,33	179,00
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	1,10	8,43	8,03	111,75
Iš viso:			7,55	15,75	29,36	290,75

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 51151 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Daiva Jagminienė  
2022-09-01

Vyresnioji specialistė  
Jureta Venckuvienė

*Jureta Venckuvienė*

## Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	250	4,31	15,28	13,19	198,79
Traškios duonos lazdelės		35	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>8,39</b>	<b>15,94</b>	<b>44,99</b>	<b>348,19</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos filė ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	100	31,38	36,68	0,40	463,92
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	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
<b>Iš viso:</b>			<b>34,48</b>	<b>54,11</b>	<b>19,19</b>	<b>718,79</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	170	9,59	6,12	41,99	261,45
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,59</b>	<b>6,12</b>	<b>45,99</b>	<b>279,45</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kiauliena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	160	28,93	19,44	6,39	313,25
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	50	0,54	2,53	1,76	30,05
Morkos šviežios	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
<b>Iš viso:</b>			<b>32,33</b>	<b>26,71</b>	<b>38,41</b>	<b>509,28</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81151 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnįjį specialistę  
Juzefą Venckuvienę



Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Dalia Jurgimienė  
2022-09-01

## Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Konvekciniėje kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	200	23,56	17,86	48,70	410,24
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
<b>Iš viso:</b>			<b>24,52</b>	<b>29,86</b>	<b>49,94</b>	<b>527,44</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	200	21,44	7,59	57,34	371,44
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,24</b>	<b>7,59</b>	<b>58,64</b>	<b>387,44</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Darys J. Bagminienė  
2024-09-01

I savaitė  
trečiadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		100	8.34	6.84	0,16	95.16
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	60/10	3.68	8.86	30.68	214.80
Bananai	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>13.22</b>	<b>16.00</b>	<b>53.94</b>	<b>406.96</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)*	8Sr	250	10.49	7.39	17.82	151.28
Grietinė jogurtinė 10%		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>15.33</b>	<b>10.05</b>	<b>50.48</b>	<b>325.08</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T)*	Sr.1	250	12.20	7.95	10.89	136.94
Grietinė jogurtinė 10%		10	0.39	1.00	0.43	12.20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>16.67</b>	<b>9.61</b>	<b>43.12</b>	<b>298.54</b>

**Sriuba 10.00 – 10.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	250	3.85	19.17	15.79	241.35
Grietinė jogurtinė 10%		10	0.39	1.00	0.43	12.20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>8.32</b>	<b>20.83</b>	<b>48.02</b>	<b>402.95</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81151 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Darja Jaominienė  
2023-10-01

## Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (T)*	3A	200	31.60	19.49	29.04	466.60
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,46	2,60	3,37	36,75
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,00	2,00	9,00
Iš viso:			32.56	22.09	34.41	512.35

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	200	6,79	8,46	18,26	176,74
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	15	2,03	1,38	3,17	30,83
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			17,66	15,17	47,13	402,27

## Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas (T)*	19AP	200	29.78	26.37	41.80	513.88
Trintos braškės	P.5	40	0,40	0,00	6,92	29,68
Keptas obuolys	15-8/160	50	0,20	0,20	6,50	26,50
Iš viso:			30.38	26.57	55.22	570.06

## Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su veršiena (T)*	64A	240	19.08	22.15	16.04	325.80
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkos šiaudeliais	S.38	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			26.63	27.73	57.66	562.19

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81181 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Daiva Jęgrmėienė  
2022-09-01



## Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Makaronai su feta sūriu (T)*	A.36	250	14,06	20,88	48,07	436,90
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
<b>Iš viso:</b>			<b>15,02</b>	<b>31,14</b>	<b>71,27</b>	<b>618,00</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	100	26,78	47,06	0,04	541,86
Virti makaronai	8Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
<b>Iš viso:</b>			<b>30,26</b>	<b>59,98</b>	<b>39,97</b>	<b>824,70</b>

\*A – augalinis; T - tausojančias

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Darja Jagminienė  
2024.05.01

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*

1 savaitė  
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (T)*	3-3/53	200	4,55	3,03	44,64	227,64
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Tepamas sūrelis „Mildutė“		20	2,28	4,48	1,00	54,00
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
<b>Iš viso:</b>			<b>13,78</b>	<b>13,09</b>	<b>92,45</b>	<b>415,84</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
<b>Iš viso:</b>			<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (AT)	Sr. 5	250	11,12	12,01	16,38	213,82
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>15,20</b>	<b>12,67</b>	<b>48,18</b>	<b>363,22</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	250	2,90	7,74	18,90	145,23
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>7,11</b>	<b>8,42</b>	<b>51,15</b>	<b>297,03</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>13,37</b>	<b>7,54</b>	<b>52,74</b>	<b>311,74</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 8118, Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuviene

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Dairys Jačminienė  
2022-09-01

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (T)*	9-7/144	150	28,87	3,40	0,16	151,32
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Virtų burokėlių salotos su agurkais su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
<b>Iš viso:</b>			<b>36,31</b>	<b>29,00</b>	<b>40,73</b>	<b>562,66</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
<b>Iš viso:</b>			<b>16,70</b>	<b>7,94</b>	<b>82,16</b>	<b>443,63</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Kepti menkės filė kukulaičiai (T)*	9-7/141	180	37,90	12,60	6,71	281,80
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	15,40	97,80
Burokėlių ir kaliaropių salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
<b>Iš viso:</b>			<b>40,95</b>	<b>30,18</b>	<b>32,19</b>	<b>555,88</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	rieba lai, g	angliavanden iai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,91</b>	<b>16,98</b>	<b>55,54</b>	<b>472,87</b>

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Daiva Jagminienė  
20.05.2011

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81151 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškės ir cukinijų paplotėliai (T)*	7-7/161	160	18,10	15,33	10,34	244,79
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			19,06	27,33	11,58	361,99

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	15,40	97,80
Burokėlių ir kaliaropių salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			24,05	38,58	25,55	531,00

\*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Daiva Jagminienė  
20.09.01

1 savaitė  
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ivairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	250	11,88	4,44	42,63	264,38
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16-1/3	30/5/20	2,28	4,48	16,36	114,46
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>14,16</b>	<b>8,92</b>	<b>58,99</b>	<b>393,13</b>

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>3,04</b>	<b>1,20</b>	<b>55,76</b>	<b>224,00</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	250	2,40	5,59	23,56	142,11
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,48</b>	<b>6,25</b>	<b>57,36</b>	<b>291,51</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių trinta sriuba (T)*	Sr.15	250	3,24	8,25	13,53	126,81
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,32</b>	<b>8,91</b>	<b>45,23</b>	<b>276,21</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	250	4,29	8,33	19,93	171,69
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>8,37</b>	<b>8,99</b>	<b>41,73</b>	<b>321,09</b>

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Dajiva Jagminienė  
2024-09-01

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė



## Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (T)*	22A	120	24.34	12.66	8.20	242.84
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Iš viso:			29.79	21.70	39.13	462.48

## Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	200	27.19	13.35	53.46	442.33
Grietinė jogurtinė 10%		40	0.96	12.00	1.24	117.20
Uogos		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			29.15	25.95	66.90	610.53

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su varške	49A	200	13.15	4.01	50.91	301.32
Sviesto-grietinė lėš padažas	P.14	40	0.66	22.48	0.90	207.77
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			14.42	26.76	61.93	550.96

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su kiauliena	48A	200	13.57	8.36	45.56	307.83
Sviesto-grietinė lėš padažas	P.14	40	0.66	22.48	0.90	207.77
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			14.84	31.311	56.58	557.47

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Dalyva Jurgminienė  
2022-09-09

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 42, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	210	40.08	26.78	19.48	455.60
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6.05	5.48	33.27	202.89
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			47.66	32.42	58.74	687.79

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	100	31.38	36.68	0,40	231,96
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virti makaronai	8Gar	100	4.62	3.88	25.76	150.98
Burokėlių ir kalmarų salotos su alyvuogių aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			39.00	53.73	37.27	546.67

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. VII patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	A.40	200	4.18	12.16	57.98	347.87
Jogurtas „Jums“ 2,5%		50	1.40	1.25	45.50	35.50
Uogos		50	0,50	0,60	6,10	25,50
Iš viso:			6.08	14.01	109.58	408.87

\*A – augalinis; T - tausojančias

Tvirtinu:  
 Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
 Zubovų progimnazija

Dalva Jęgmintienė  
 2022-10-01

Šiaulių rajono savivaldybės  
 švietimo paslaugų centras  
 Gedimino g. 4A, 81151 Kuršėnai,  
 Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
 Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*