

I 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
Iš viso:			17,39	17,94	39,08	374,11

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	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,30	6,86	43,70	252,25

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)*	1-3/41	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Iš viso:			6,49	13,07	27,84	254,82

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
Iš viso:			17,00	4,94	41,01	283,07

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

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dirva, Jarmūnienė
2014.09.01

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė
Juzefa Venckuvienė

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			19,27	26,89	24,42	421,65

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			20,53	17,78	63,27	473,79

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			29,83	20,31	40,16	450,85

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			12,63	8,11	79,80	434,39

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyvė Jagomirienė
2024.10.11

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su virta vištiena (T)*	A.52	100	9,78	12,16	14,40	210,55
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Iš viso:			10,26	18,16	15,02	269,15

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Iš viso:			22,59	33,93	10,47	428,85

*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

[Handwritten signature]
Dainė Jęgminienė

2022.04.07

I 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	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 30%		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,32	7,05	56,17	311,42

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	150	2,74	17,33	5,11	180,08
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,82	17,99	36,91	329,48

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	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	40/6	2,77	5,40	21,25	144,24
Iš viso:			7,14	9,88	33,11	249,96

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyv. Jaunmėnė
2012-10-01

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Traškios duonos lazdelės		35	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,70	9,88	39,74	269,22

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	50	15,69	18,34	0,20	231,96
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
Iš viso:			17,66	33,88	10,90	385,24

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			10,59	6,12	45,99	279,45

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			32,33	26,71	38,41	509,28

Tvirtinu:
 Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
 Zubovų progimnazija
 Daiva Jaccimaitienė
 2020.11.05

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

Vyresnioji specialistė
 Jurefa Venckuvienė

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	150	17,33	13,40	36,53	307,68
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			18,05	22,40	37,46	395,58

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	160	17,13	6,07	45,79	296,64
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			19,93	6,07	47,09	312,64

*A – augalinis; T - tausojantis

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dainys Jačminienė
2022.11.01

1 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		50	4,17	3,42	0,08	47,58
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	3,08	8,76	25,58	191,40
Bananai	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,45	12,48	48,76	335,98

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	riebala i, g	angliavande niai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)*	8Sr	150	5,66	4,66	11,20	93,55
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:			10,19	6,71	43,60	260,80

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	150	6,48	3,63	6,55	68,80
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,79	4,89	38,61	225,52

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	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,64	13,26	41,71	306,90

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 31181 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų praeiminazija
Darys Jagnūrienė
2016-04-01

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

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	angliavande niai, g	
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (T)*	3A	150	23,70	19,49	21,78	349,95
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:			24,66	22,09	27,15	395,70

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	angliavande niai, 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	angliavande niai, g	
Varškės pudingas (T)*	19AP	150	22,32	19,76	31,34	385,11
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:			22,92	19,96	44,76	441,29

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	angliavande niai, g	
Balandėliai su veršiena (T)*	64A	180	14,36	16,98	12,12	248,30
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:			21,91	22,56	53,74	484,69

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija
Dalyvė Jagnytė
2012-11-14

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81161 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresniąją specialistę
Juzefą Venckuvienę

Juzefą Venckuvienę

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Makaronai su feta sūriu (T)*	A.36	200	11,31	16,74	39,06	351,88
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
Iš viso:			12,27	26,90	62,26	532,98

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	50	13,39	23,53	0,02	270,93
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
Iš viso:			16,87	36,45	39,95	553,77

*A – augalinis; T - tausojantis

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija

Dalija Jasutienė

2022.05.10

I savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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
Iš viso:			13,78	13,09	92,45	415,84

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (AT)	Sr. 5	150	8,83	7,07	12,55	124,20
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			12,91	7,73	44,35	273,60

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	150	1,74	4,64	11,35	87,11
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:			5,91	5,31	43,47	238,19

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,64	4,78	44,35	246,79

Tvirtinu:
Siaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyvė Jurgaitienė
2017-09-10

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 31151 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Iryzefa Venckuvienė

Iryzefa Venckuvienė

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (T)*	9-7/144	110	21,18	2,50	0,14	111,06
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Virtų burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			25,59	25,36	24,08	420,96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			16,70	7,94	82,16	443,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti menkės filė kukulaičiai (T)*	9-7/141	120	25,35	6,48	4,60	179,53
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	4Gar	50	0,85	1,70	7,70	48,90
Burokėlių ir kalmarų salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			27,55	22,36	22,38	404,71

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Iš viso:			25,91	16,98	55,54	472,87

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyv. J. Venckuvienė
2011.05.11

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Iš viso:			18,58	21,33	10,96	303,39

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 kalmarų 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 - tausojančis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 51131 Kuršėnai,
Šiaulių r. apskr.

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija
Daktarė Jurgita Jurgaitienė
2012-11-01

I 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
Iš viso:			14,16	8,92	58,99	393,13

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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	150	1,44	3,35	13,58	85,33
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,52	4,01	45,34	234,73

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	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,59	4,91	40,32	230,16

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	150	2,79	5,21	12,87	109,75
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,87	5,87	44,67	259,15

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

Vyresnioji specialistė
Iryza Venckuvienė

(Signature)

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija

Dalyv. Jačminienė
2022-07-01

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (T)*	22A	100	24,49	8,98	6,82	204,53
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:			29,94	18,02	37,75	424,17

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos*		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			22,29	13,62	53,51	418,48

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su varške	49A	150	9,86	4,01	38,18	225,99
Sviesto-grietinės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			10,97	21,15	48,96	423,60

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su kiauliena	48A	150	10,18	6,27	34,16	230,87
Sviesto-grietinės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			11,29	23,41	44,94	428,48

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dailė, Jaugimintė
2024-01-01

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	
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	180	30,06	20,09	14,61	341,70
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			35,83	24,09	43,89	512,65

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	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	50	15,69	18,34	0,20	231,96
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virti makaronai	8Gar	50	2,31	1,94	12,88	75,49
Burokėlių ir kalirapių salotos su alyvuogių aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			20,00	33,45	24,19	471,18

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VII patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	A.40	150	3,87	16,50	46,05	339,32
Jogurtas „Jums“ 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Uogos		50	0,50	0,60	6,10	25,50
Iš viso:			5,21	17,85	79,45	386,12

*A – augalinis; T - tausojantis

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija

Daiva Jagelienė
2011-12-01

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė