

2 savaitė  
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (T)*	3-3/31	200	5,06	7,12	33,52	208,21
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:			12,46	13,32	55,12	383,21

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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (T)*	Sr.40	150	1,27	3,85	10,08	76,20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,35	4,51	41,88	225,60

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sultinys su ryžiais (AT)*	Sr.30	150	4,21	0,59	9,41	45,21
Ryžių trapučiai		16	1,14	0,12	12,52	56,16
Iš viso:			5,35	0,71	21,93	101,37

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė(T)*	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,41	12,66	41,45	299,58

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

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų gimnazija  
Dalia Jagminienė  
2022-09-05

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*

## Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kalakutiena (T)*	3A	150	22,93	19,49	21,33	346,67
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
<b>Iš viso:</b>			<b>24,56</b>	<b>26,23</b>	<b>26,67</b>	<b>432,92</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Šviežių daržovių rinkiny su avokadu	S.31	100	1,03	0,22	4,51	18,45
<b>Iš viso:</b>			<b>17,71</b>	<b>10,80</b>	<b>65,51</b>	<b>377,81</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsny (T)*	31A	75	18,48	8,15	0,46	128,13
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,78	78,34
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	13S	100	0,78	8,18	7,88	100,84
<b>Iš viso:</b>			<b>20,54</b>	<b>25,66</b>	<b>22,12</b>	<b>377,24</b>

## Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	70A	220	19,43	21,74	15,01	332,58
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Braškių tyrė	D.1	30	0,25	0,10	3,43	15,36
<b>Iš viso:</b>			<b>21,44</b>	<b>23,40</b>	<b>20,32</b>	<b>376,74</b>

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

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Darius Jankūnienė  
2022.09.01

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*

## 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	
Kalakutienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/103	180	19,61	12,23	10,31	217,20
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,45</b>	<b>12,56</b>	<b>27,51</b>	<b>307,90</b>

## 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	
Virtų bulvių kukuliai su mėsa (T)*	53A	150	12,55	7,47	32,54	242,93
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,26</b>	<b>15,18</b>	<b>39,27</b>	<b>348,75</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81101 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Jūratė Venckuvienė



Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
  
Dalyva Jūratė Venckuvienė  
2022.06.01

2 savaitė  
Antradienis

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	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	250	10,62	9,01	40,89	297,45
Uogos šviežios		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,67</b>	<b>14,79</b>	<b>51,95</b>	<b>393,53</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	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (T)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
<b>Iš viso:</b>			<b>8,94</b>	<b>3,83</b>	<b>50,25</b>	<b>271,87</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 perlinių kruopų sriuba (T)*	25Sr	150	3,45	4,52	10,47	94,47
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
<b>Iš viso:</b>			<b>5,53</b>	<b>8,98</b>	<b>26,41</b>	<b>206,37</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	
Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su morkomis (AT)*	Sr.7	150	1,74	11,61	18,53	177,22
Traškos duonos lazdelės		35	4,83	7,11	22,28	147,39
<b>Iš viso:</b>			<b>6,57</b>	<b>18,72</b>	<b>40,81</b>	<b>324,61</b>

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

Tvirtinu:  
Siaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Daina Jaconienė  
2017-11-01

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	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	50	10,50	15,49	0,02	178,41
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	50	1,09	0,67	5,12	29,86
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	7	0,04	6,97	0,09	62,15
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,08	5,06	3,52	61,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,71</b>	<b>28,19</b>	<b>8,75</b>	<b>331,42</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	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (AT)*	A.66	250	22,88	17,40	49,34	419,25
Pomidorų padažas		20	0,26	0,04	0,90	4,80
Morkos šiaudeliais	S.38	100	1,00	0,20	8,70	31,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,14</b>	<b>17,64</b>	<b>58,94</b>	<b>455,05</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	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	150	8,13	4,14	49,84	268,16
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
<b>Iš viso:</b>			<b>8,46</b>	<b>15,38</b>	<b>50,28</b>	<b>371,99</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	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su kiauliena (T)*	56A	150	10,49	14,42	37,58	316,71
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,28	10,11	41,87
<b>Iš viso:</b>			<b>11,43</b>	<b>25,94</b>	<b>48,13</b>	<b>462,41</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė



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

## 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	
Jautienos kukuliai su padažu (T)*	A.42	70	12,45	10,99	7,16	161,86
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Karštos daržovės	Gar.31	100	1,83	3,12	7,15	66,04
<b>Iš viso:</b>			<b>15,31</b>	<b>14,16</b>	<b>23,73</b>	<b>269,62</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	
Koldūnai su kiauliena (T)*	A.33	130	13,72	4,34	28,75	209,76
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,84</b>	<b>13,74</b>	<b>42,60</b>	<b>350,66</b>

A – augalinis; T - tausoiantis

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

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Salijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

*D. Jankaitė*  
Darys Jankaitė

2011-08-01

2 savaitė  
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
[vairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai)(T)*	103A	250	11,88	4,44	42,63	264,38
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos šviežios		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Pienas 2,5%		100	1,90	2,50	4,90	56,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>15,22</b>	<b>12,07</b>	<b>59,67</b>	<b>399,58</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	angliavandeni ai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,62</b>	<b>3,91</b>	<b>46,08</b>	<b>240,84</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	angliavandeni ai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (AT)*	1-3/20	150	3,08	2,49	12,09	71,27
Kukurūzų trapučiai		21	1,93	1,16	13,80	76,44
		<b>Iš viso:</b>	<b>5,01</b>	<b>3,65</b>	<b>25,89</b>	<b>147,71</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	angliavandeni ai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	150	3,19	6,23	21,72	153,49
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,27</b>	<b>6,89</b>	<b>53,52</b>	<b>302,89</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 45, 81131 Kuršėnai  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*[Signature]*

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
2017-01-01  
Dalia Jagminienė

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Vištienos kotletas su kukurūzais (T)*	A.2	100	29,21	9,94	9,49	243,34
Bulvių košė	4Gar	70	1,58	2,65	11,33	74,73
Burokėlių salotos su cukinija su aliejumi	S.9	100	1,10	12,11	11,80	153,46
Iš viso:			31,89	24,70	32,62	471,53

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	240	8,15	10,16	23,12	212,08
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			15,13	18,99	51,36	421,88

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Grietinėlėje troškinta vištiena (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	1,62	0,30	12,41	55,26
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			46,59	29,51	36,10	574,97

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Grietinėlės padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			19,13	19,34	47,02	434,76



## 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	
Paukštienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/108	170	24,88	7,04	7,12	180,15
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,26	2,18	14,40	83,38
Šviežių agurkų salotos su avokadais su aliejumi	0.S.51	60	1,49	10,01	1,69	100,96
Iš viso:			27,63	19,23	23,21	364,49

## 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	
Viso grūdo miltų makaronai su padažu (T)*	A.61	220	20,10	28,33	74,98	611,24
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	70	0,72	0,42	2,20	11,41
Iš viso:			20,82	28,75	77,18	622,65

\* A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
 švietimo paslaugų centras  
 Gedimino g. 4A, 51151 Kuršėnai,  
 Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
 Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:  
 Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
 Zubovų progimnazija  
 Daina Jurginienė

2 savaitė  
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (T)*	6-3/61	150	6,00	5,22	33,55	197,78
Kietasis sūris 40%		30	9,90	7,80	0,00	110,10
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		<b>Iš viso:</b>	<b>22,70</b>	<b>18,02</b>	<b>43,35</b>	<b>427,88</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
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	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
		<b>Iš viso:</b>	<b>6,07</b>	<b>5,26</b>	<b>43,50</b>	<b>245,47</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pastarnokų sriuba (AT)*	Sr.17	150	3,59	6,45	9,62	99,06
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		<b>Iš viso:</b>	<b>7,67</b>	<b>7,11</b>	<b>41,42</b>	<b>248,46</b>

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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
		<b>Iš viso:</b>	<b>9,64</b>	<b>4,78</b>	<b>44,35</b>	<b>246,79</b>

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81101 Kurlėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuviene

*Juzefa Venckuviene*

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Daiva Jagdaplėnė  
2024.04.11

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) (T)*	9-7/145	50	11,33	7,91	0,24	114,81
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,48	3,27	3,12	40,56
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
<b>Iš viso:</b>			<b>15,97</b>	<b>23,59</b>	<b>25,83</b>	<b>366,79</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių ir daržovių maltinukai (AT)*	3-8/160	200	8,13	7,69	49,29	289,00
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Šviežių agurkų, morkų ir kalirapių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,32</b>	<b>17,89</b>	<b>54,44</b>	<b>408,90</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	50	2,00	1,75	11,19	65,92
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
<b>Iš viso:</b>			<b>43,17</b>	<b>32,13</b>	<b>28,38</b>	<b>560,51</b>

## Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)*	7-8/170	140	16,88	14,21	32,59	320,54
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,10</b>	<b>18,51</b>	<b>48,81</b>	<b>426,34</b>

Siaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81131 Kuršėnai,  
Siaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*

Tvirtinu:  
Siaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų gimnazija  
D. P. P.  
Daiva Jagminienė  
2022.11.01

## 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	
Virti lašišos file kukuliai (T)*	9-3/60	50	9,97	6,74	3,27	112,73
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,26	2,18	14,40	83,38
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	80	1,21	8,16	4,37	35,50
		<b>Iš viso:</b>	<b>12,90</b>	<b>18,13</b>	<b>24,35</b>	<b>250,26</b>

## 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	
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais(AT)*	6-5/100	200	11,98	10,13	51,73	347,86
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	80	1,21	8,16	4,37	35,50
		<b>Iš viso:</b>	<b>13,65</b>	<b>19,34</b>	<b>58,41</b>	<b>402,01</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81101 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Inzefa Venckuvienė



Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija

Dalija Jagomirienė  
2022-11-01

2 savaitė  
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	180	10,49	16,85	7,95	208,12
Pomidorų padažas		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			18,09	20,10	41,65	403,62

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
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (T)*	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

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba (T)*	Sr.14	150	3,04	8,85	7,43	119,94
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,12	9,51	39,23	269,34

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,59	4,91	40,32	230,16

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 44, 81131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Dalyvė Jagomirienė  
2024-01

## 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 kalakutienos filė (T)*	22A	100	22,47	10,42	6,82	209,33
Kukurūzų kruopų košė	Gar.10	50	1,44	1,83	14,06	79,50
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
Pomidorai	44S	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Iš viso:			25,77	24,54	30,87	435,12

## 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	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	150	18,30	17,09	34,92	342,32
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,88	0,62	0,94	14,40
Trintos uogos	P.5	60	0,72	0,36	7,68	22,80
Iš viso:			19,90	18,07	43,54	379,52

## 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	
Paukštienos vėrinukai (T)*	34A	115	24,10	10,23	9,17	219,69
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorų padažas		10	0,13	0,01	0,46	2,40
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			27,80	15,50	40,37	394,87

## 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	
Bolivinės balandos košė su obuoliais ir razinomis (AT)*	3-3/48	200	9,35	8,11	49,08	310,31
Kepti vaisiai	15-8/161	100	1,04	2,93	2,20	104,44
Iš viso:			10,39	11,04	51,28	414,75

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

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
*[Signature]*  
Dailė J. Jankūnienė  
2020-01-01

## 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	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Virtos bulvės	lGar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais vaisiais	S.11	100	1,57	9,89	20,33	156,65
<b>Iš viso:</b>			<b>16,45</b>	<b>34,52</b>	<b>32,08</b>	<b>487,95</b>

## 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	
Kepti moliūgai su grikių kruopomis (T)*	A.60	180	5,58	7,13	41,07	233,11
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
<b>Iš viso:</b>			<b>6,30</b>	<b>16,13</b>	<b>42,00</b>	<b>321,01</b>

\*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės  
švietimo paslaugų centras  
Gedimino g. 4A, 31131 Kuršėnai,  
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė  
Juzefa Venckuvienė

*Juzefa Venckuvienė*

Tvirtinu:  
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro  
Zubovų progimnazija  
Daiva Bagmėdienė  
20 11-01-01