

3 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	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	130	19,75	28,84	23,63	436,35
Kakava su pienu	4G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
Iš viso:			23,99	32,09	45,84	565,17

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	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,17	6,92	48,48	274,69

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 žirnių sriuba (AT)*	Sr.18	150	5,77	3,62	12,11	85,19
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,85	4,28	43,91	234,59

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 (AT)*	Sr.40	200	1,70	5,13	13,42	101,60
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,78	5,79	45,22	251,00

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

Vyresnioji specialistė
Izabela Venckuvienė

Izabela Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Daina Jagminienė
2022-10-01

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	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgu (T)*	10-3/60	180	27,65	4,39	18,98	220,99
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Agurkų ir krapų salotos	S.5	50	0,68	0,39	1,05	10,28
Iš viso:			34,39	10,26	53,31	434,17

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	
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (AT)*	5-8/163	200	7,95	1,50	49,87	233,56
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Pomidorai	44S	200	2,00	0,40	8,20	34,00
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,52	20,22	83,74
Iš viso:			11,67	7,62	81,25	408,92

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 varškėčiai (T)*	83A	150	24,60	13,37	29,80	336,18
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Šviežios uogos		100	1,20	0,60	12,80	38,00
Iš viso:			26,70	16,97	43,80	409,88

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	
Maltos paukštienos kepsnys (T)*	35A	75	15,64	18,28	5,40	246,95
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Bulvių košė	3Gar	50	1,13	1,90	8,09	53,38
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Iš viso:			18,12	31,10	15,60	420,78

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	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	100	17,16	10,12	3,82	192,39
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	50	2,60	3,69	11,92	55,91
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			20,95	24,01	20,89	368,20

*A – augalinis; T - ausojantis

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtina:
Šiaulių r. Birkonų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalis Jagonienė
2012-09-07

3 savaitė
Antradienis

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	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos		120	1,20	1,20	14,40	75,60
Sviestas 82 %		10	0,07	8,26	0,08	74,40
		Iš viso:	9,77	16,66	47,18	387,96

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 šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	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

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 cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	150	1,92	14,23	4,00	145,68
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,00	14,89	35,80	295,08

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	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (T)*	27Sr	150	4,34	6,19	13,76	130,62
Viso grūdo duona su sviestu 82%		30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		Iš viso:	6,42	10,64	29,70	242,52

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių "Gimnazija Sofijos ir Vladimiro"
Zubovų gimnazija
Dalyv. pasirašė
2012-09-01

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	
Troškinta veršiena su morkomis (T)*	12-5/102	180	26,37	19,06	8,19	310,30
Keptos bulvytės	Gar.13	50	2,30	0,01	16,52	75,31
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:			39,25	21,82	28,81	422,96

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	
Kukuliai su spelta miltais ir ciberžole (AT)*	4-3/63	200	4,05	0,22	61,94	265,58
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės, bananai)	15-8/160	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			5,59	8,35	85,10	427,64

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	
Skryliai (T)*	66A	200	10,87	5,38	66,56	351,97
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
Iš viso:			12,35	7,68	81,92	433,37

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	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161	150	10,87	8,42	39,05	264,21
Vaisių tyrė		100	0,70	0,00	18,00	75,00
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Žaliasis kokteilis (augalinis)(bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,55	20,21	83,73
Iš viso:			13,17	9,97	77,69	435,14

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Vencukvienė

Juzefa Vencukvienė

Tvirtina:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zuodavų progimnazija
Dalyv. Žagarienė
2022-09-01

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	
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	160	20,57	25,05	13,02	382,29
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			23,32	30,44	27,26	491,93

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	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			15,89	25,26	14,84	347,40

*A – augalinis; T - tausojantis

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių s. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija
Dailė Jagnienė
2024/09/18

3 savaitė
trečiadienis

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	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (T)*	3-3/53	250	5,78	11,05	56,26	351,48
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			12,58	16,05	66,06	463,48

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	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,38	6,12	42,14	254,51

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 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

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	
Burokėlių ir pupelių sriuba (AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,49	2,33	49,65	254,02

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Genovijos Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dailė J. J. J. J.
20 12-01-01

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	
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	150	17,33	2,76	27,26	386,98
Grietinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Kepti obuoliai	15-8/160	70	0,28	0,28	9,10	37,10
Iš viso:			18,51	6,04	37,56	459,78

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	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, kmynais (AT)*	A.19	150	9,11	10,23	72,77	401,03
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Iš viso:			10,41	13,29	75,33	443,93

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	
Bulvių plokštainis su moliūgais	46A-1	150	3,84	11,06	27,20	221,43
Sviesto-grietinė lės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			4,74	28,33	40,86	430,17

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	
Kepta vištienos filė (T)*	31A	75	18,48	8,15	0,46	128,13
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			22,04	22,82	32,11	402,71

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtina:
Siauliy r. gimnazijai Sofijos ir Vladimiro
Zubovų projektavimą
Darys Dagmėdienė
2020-09-15

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file kotletukai (T)*	46A	140	34,45	5,98	2,34	151,42
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
		Iš viso:	37,25	17,05	14,07	315,81

*A – augalinis; T - tausojantis

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

Vyresnioji specialistė
Izabela Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Daiya Adamaitienė
2020/09/09

3 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	
Grikių kruopų košė (T)*	96A	200	6,35	5,65	34,70	211,65
Bananai		50	0,60	0,15	11,55	48,50
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	13,75	10,80	56,05	428,20

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 moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,70	9,88	39,74	269,22

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	1,74	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

Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) su žolelėmis (T)*	9-7/145	50	11,33	7,91	0,24	114,81
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	7	0,04	6,97	0,09	62,15
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,08	4,56	8,12	77,06
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
		Iš viso:	18,11	19,84	27,08	344,32

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Solijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyv. Jagnienė
2024-04-05

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
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Agurkai rauginti	45S	150	4,20	0,00	1,95	28,50
Iš viso:			18,34	7,42	70,06	405,83

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	
Žuvies kotletukai su varške (T)*	A.26	75	16,37	8,91	5,54	167,16
Kedrinių pinijų padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Troškintos daržovės	11Gar	120	3,66	4,51	6,70	81,80
Pomidorai vynuoginiai	44S	200	2,00	0,00	8,00	36,00
Iš viso:			23,30	31,49	21,47	456,89

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	
Virti varškėčiai (T)	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Ekologiškas jogurtas su vanile		50	1,75	1,60	7,20	50,50
Uogos		150	1,80	0,90	19,20	57,00
Iš viso:			23,94	12,52	66,51	439,28

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	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			16,25	36,74	21,23	478,18

*A – augalinis; T - tausojantis

3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	5,51	10,45	34,79	248,37
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:	13,19	16,23	49,93	392,37

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (T)*	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
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:	6,17	5,33	45,86	250,17

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	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (T)*	15Sr	150	3,63	3,33	14,19	93,53
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:	6,80	5,27	35,99	210,98

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	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	5,23	4,69	29,72	180,36

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinui:
Šiaulių r. Gėlikų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija

Dailė J. Jankaitė
2022/09/01

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	
Troškinta smulkinta jautiena (T)	7A	120	24,28	20,65	6,42	304,52
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,78	1,06	7,63	46,06
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Viso:			27,69	28,45	19,39	436,83

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	
Virtinukai su varške (T)*	79A	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės)	15-8/161	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			19,68	17,45	61,42	469,12

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 perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	150	14,40	10,74	42,96	313,00
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	40	0,68	6,96	3,96	76,84
Pomidorai vynuoginiai	44S	150	1,50	0,00	6,00	27,00
Viso:			16,58	17,70	52,92	416,84

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	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)	A.64	50	10,50	15,49	0,02	178,41
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/37	50	1,93	1,53	12,25	69,56
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	0,50	0,00	2,00	9,00
Viso:			13,40	21,71	37,86	306,68

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtina:
Siaulių rajono švietimo paslaugų centro
Zubovų pr. 10, Kuršėnai
Dalyv. de. patvirtinė
2022-12-05

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	
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	160	17,13	6,07	45,79	296,64
Burokėlių ir kaliaropių salotos su aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Viso:			18,48	10,26	55,85	373,02

*A – augalinis; T - tausojantis

