

ŠIAULIŲ MIESTO IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOMS

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1	150	6,59	6,44	23,75	174,66
Uogienė		25	0,06	0,00	14,92	56,40
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Morkos (smulkintos lazdelėmis)		100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			7,65	6,64	47,37	262,06

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	100	1,16	2,13	7,67	50,23
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-1	70	12,21	4,95	5,45	115,13
Daržovių padažas	P-4	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Virtos bulvės	GS-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	GS-2	50	0,66	3,07	1,58	34,71
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso :			19,77	14,74	64,04	443,71

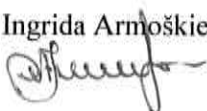
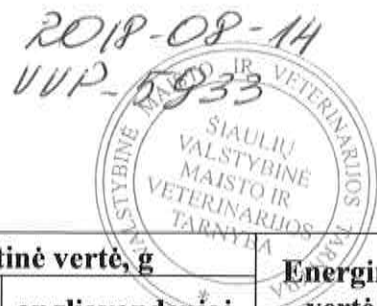
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-1	120	17,84	13,66	17,46	265,16
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,64	14,06	17,92	277,56
Iš viso (dienos davinio):			47,06	35,44	128,33	983,33

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Arnoškienė
2018 m.

2018-08-14
UVP 5933

1 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-2.1	150	5,04	4,23	27,72	166,20
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	20/4	1,51	3,62	8,59	76,36
Juoda arbata (nesaldinta)	G-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	80/20	2,52	0,64	11,10	56,08
Iš viso:			9,07	8,49	47,41	298,64

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	52,66
**Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3.1	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis)	A-2	70	18,72	13,36	0,67	196,68
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	50	1,58	0,07	13,77	64,08
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir ***aliejumi	GS-26.1	50	0,31	3,03	1,78	34,19
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			24,26	19,76	47,00	450,43

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	120	6,32	3,05	31,32	175,37
Grietinė 10%		20	0,62	2,00	0,86	23,80
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			12,04	8,80	39,53	289,17
Iš viso (dienos davinio):			45,37	37,05	133,94	1038,24

Pastaba:

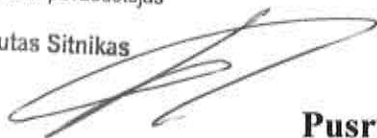
1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

[Signature]

1 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	K-11	150	6,16	4,20	26,87	173,28
Šaldytos trintos uogos		20	0,17	0,07	4,22	16,61
Varškės sūris 22% su konservuotais vaisiais	Š-1.1	25/15	4,63	5,53	3,23	81,65
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,96	9,80	34,32	271,54

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18.1	100	2,17	2,15	9,23	56,23
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškintas jautienos ir kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-3	60	12,75	8,06	1,72	130,42
Virtos perlinės kruopos	GS-19	50	2,46	1,28	18,81	91,19
Kopūstų salotos su ***aliejumi	GS-5	50	0,64	4,07	2,90	46,60
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			21,25	16,41	64,46	456,64

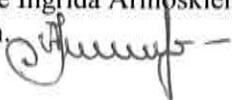
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų blynai	M-12	120	5,48	8,16	23,88	187,49
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,71	11,96	35,03	287,99
Iš viso (dienos davinio):			42,92	38,17	133,81	1016,17

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armpškienė
2018 m.



2018-08-14
UVP 5933
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA



1 savaitė
Ketvirtadienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4.1	80	9,57	10,53	4,90	151,90
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	30/5	2,25	4,61	12,88	107,10
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,14	15,22	18,70	263,40

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	100	3,96	1,94	13,64	78,19
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta lašišos filė (tausojantis)	A-5	50	12,35	10,44	0,15	143,42
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žirneliais ir ***aliejumi	GS-11.1	50	0,99	3,15	4,98	41,73
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			21,66	18,27	58,66	448,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiais (augalinis, tausojantis)	A-23	80/70	6,51	3,83	32,92	179,37
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			13,18	7,90	45,81	294,11
Iš viso (dienos davinio):			46,98	41,39	123,17	1006,43

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

1 savaitė
Penktadienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-9.1	150	3,92	3,71	30,08	160,52
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	D-2.1	100/50	5,25	1,28	17,33	98,45
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,17	4,99	47,41	258,97

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-14	120	1,16	2,55	8,04	57,32
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-14	50/40	14,89	7,08	3,69	134,31
Virti lęšiai	GS-16.1	60	7,21	2,22	13,52	110,58
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			27,55	12,94	62,25	462,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	S-6	150	5,32	4,88	18,26	138,92
Avižiniai sausainiai su bananais	M-13	65	4,88	4,71	27,00	162,24
Iš viso:			10,20	9,59	45,26	301,16
Iš viso (dienos davinio):			46,92	27,52	154,92	1022,64

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu).

2 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-2.1	150	5,04	4,23	27,72	166,20
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	20/4	1,51	3,62	8,59	76,36
Juoda arbata (nesaldinta)	G-3	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	80/20	2,52	0,64	11,10	56,08
Iš viso:			9,07	8,49	47,41	298,64

Pietūs 12.00 val.

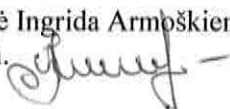
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	100	3,96	1,94	13,64	78,19
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-7	70	11,68	3,44	1,60	114,45
Daržovių padažas	P-4	20	0,40	3,58	1,27	37,05
Virtos bulvės	GS-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Kopūstų salotos su agurkais ir ***aliejumi	GS-12	50	0,64	4,10	2,29	45,42
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			22,06	14,20	66,54	484,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kotletai	M-9	110	9,00	4,43	24,22	171,27
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			15,90	8,58	32,03	273,67
Iš viso (dienos davinio):			47,03	31,27	145,98	1056,69

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



2 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	K-10	150	5,96	2,38	29,66	167,88
Šaldytos (sezoninės) trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Smulkinti bananais su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	70/30	1,14	0,21	17,67	76,30
Iš viso:			7,36	2,69	53,19	267,26

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis) arba	S-8.1	100	0,91	2,06	6,43	46,98
****Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1	100	1,16	2,13	7,67	50,23
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštiesenos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	A-8	55/40	17,33	5,79	3,44	131,63
Virtos perlinės kruopos	GS-19	50	2,46	1,28	18,81	91,19
Pekinių salotos su ridikėliais, agurkais ***aliejum	GS-15	50	0,57	4,05	1,42	42,27
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			25,61	14,27	68,32	479,22
****Iš viso:			25,86	14,34	69,56	482,47

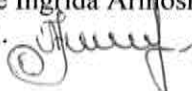
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-2	120	16,41	8,10	28,42	250,86
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,46	43,95
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,77	12,60	28,88	294,81
Iš viso (dienos davinio):			49,74	29,56	150,39	1041,29
****Iš viso (dienos davinio):			49,99	29,63	151,63	1044,54

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.




2 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitenikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	K-5.1	150	4,11	2,99	26,12	141,26
Supjaustytos arba trintos uogos ir vaisiai (sezoniniai, šaldyti)		40	0,30	0,13	5,62	22,88
Varškės sūris 22% su trintais konservuotais vaisiais	Š-1.1	20/10	3,69	4,42	2,28	64,00
Pienas 2,5 %		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,50	10,04	38,92	284,14

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		200	1,80	0,60	28,80	116,40
**Žirnių sriuba su daržovėmis	S-9	100	3,43	1,90	12,79	78,55
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Žuvies maltinis (tausojantis) arba	A-9	60	9,79	5,98	4,96	112,62
****Žuvies apkepas (tausojantis)	A-21	60	9,84	4,85	6,71	109,53
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir ***aliejumi	GS-13	50	1,08	4,65	4,32	54,27
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			20,06	15,64	74,63	500,07
****Iš viso:			20,11	14,51	76,38	496,98

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4.1	80	9,57	10,53	4,90	151,90
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	30/5	2,25	4,61	12,88	107,10
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,22	15,22	19,42	265,80
Iš viso (dienos davinio):			43,78	40,90	132,97	1050,01
****Iš viso (dienos davinio):			43,83	39,77	134,72	1046,92

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Arnoškienė
2018 m.

2 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	150	6,69	5,18	29,28	184,30
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			10,86	7,05	51,67	295,84

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	52,80
**Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-4	120	1,86	2,16	6,73	51,38
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-11	100/50	16,60	7,72	22,37	225,34
Salotos (gūžinės, lapinės) su pomidorais ir ***aliejumi	GS-25	50	0,48	4,02	1,69	42,72
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			21,93	14,66	56,58	433,79

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananą ir obuolių sklindžiai	M-11	90	7,55	8,26	25,85	202,64
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Pienas 2,5 %		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,45	12,41	33,66	299,04
Iš viso (dienos davinio):			47,24	34,12	141,91	1028,67

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

2 savaitė
Penktadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-2	55	6,77	6,43	0,39	86,35
Žali žirneliai, agurkas		20/20	1,44	0,12	3,86	16,20
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Morkos (smulkintos lazdelėmis)		100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			11,85	13,09	27,99	267,18

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Trinta lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-7	120	4,33	2,35	13,08	92,30
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,4	10,7	58,25
Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-3	60	12,75	8,06	1,72	130,42
Virti griekiai	GS-8	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais, ridikėliais ir ***aliejumi	GS-6	50	0,62	4,07	1,64	43,78
Iš viso:			23,81	16,77	64,69	490,82

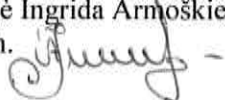
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) arba	K-12	150	6,06	5,08	31,38	188,92
****Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	K-4	100	5,45	6,63	25,58	189,43
Trintos uogos (šaldytos arba sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%		140	4,76	3,50	6,86	78,40
Iš viso:			11,08	8,68	44,10	290,40
****Iš viso:			10,47	10,23	38,30	290,91
Iš viso (dienos davinio):			46,74	38,54	136,78	1048,40
****Iš viso (dienos davinio):			46,13	40,09	130,98	1048,91

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Arnoškienė
2018 m.



3 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-3	150	7,40	5,43	29,99	190,01
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis	D-5	120/50	2,58	0,51	18,16	81,52
Iš viso:			9,98	5,94	48,15	271,53

Pietūs 12.00 val.

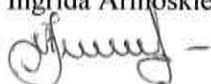
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	100	1,16	2,13	7,67	50,23
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-19	50/45	16,25	6,10	4,00	131,71
Virti griekiai	GS-8	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Špinatų salotos su pomidoru ir ***aliejumi	GS-9	40	0,64	3,09	1,31	33,09
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			25,14	13,83	66,20	465,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-8	110	12,59	7,02	23,49	207,67
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,07	13,02	24,11	266,27
Iš viso (dienos davinio):			48,19	32,79	138,46	1003,75

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



2018-08-14
UUP 5933
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ VETERINARINĖ
TARNYBA

3 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-9.1	150	3,92	3,71	30,08	160,52
Varškės sūris 22% su konservuotais vaisiais	Š-1.1	20/10	3,69	4,42	2,28	64,00
Pienas 2,5%		130	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			12,03	11,38	38,73	297,32

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	100	3,96	1,94	13,64	78,19
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-18	70	16,91	5,24	2,81	125,79
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi	GS-15	50	0,57	4,06	1,42	42,31
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			27,02	12,39	67,44	463,66

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-2	55	6,77	6,43	0,39	86,35
Žali žirneliai, agurkas		30/30	2,16	0,18	5,79	24,30
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	35/7	2,64	6,34	15,04	133,63
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,57	12,95	21,22	244,28
Iš viso (dienos davinio):			50,62	36,72	127,39	1005,26

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Siaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

3 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-1.1	140	5,56	4,86	22,28	150,42
Trinti konservuoti vaisiai		20	0,10	0,04	3,04	13,20
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
*Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	50/25	0,85	0,15	12,80	55,50
Iš viso:			9,91	7,55	43,02	275,12

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18.1	100	2,17	2,15	9,23	56,23
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	70	10,55	13,47	3,52	176,80
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su agurkais ir ***aliejumi	GS-12	50	0,64	4,10	2,29	45,42
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			18,30	22,60	58,26	484,23

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-8	60/40	10,77	11,21	26,76	248,57
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,57	11,61	27,22	260,97
Iš viso (dienos davinio):			40,78	41,76	128,50	1020,32

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



2018-08-14
VUP-5933



2018-08-14
VUP 59333 savaitė
KetvirtadienisŠiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-2.1	150	5,04	4,23	27,72	166,20
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Juoda arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	80/20	2,52	0,64	11,10	56,08
Iš viso:			10,83	6,44	46,81	281,02

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	58,20
**Burokėlių sriuba su grietine	S-3.1	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo virti makaronai su troškinta jautiena (veršiena) (tausojantis)	A-6	85/50	18,37	11,32	24,38	271,14
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, pomidorais ir ***aliejumi	GS-6	50	0,62	4,07	1,64	43,78
Iš viso:			22,40	18,63	56,11	472,64

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-1	120	17,84	13,66	17,46	265,16
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,99	13,72	22,02	284,96
Iš viso (dienos davinio):			51,22	38,79	124,94	1038,62

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4	70	8,12	11,48	4,64	153,53
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.2	30/4	2,25	3,78	12,87	99,66
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Morkos (smulkintos lazdelėmis)		100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			11,69	15,54	27,13	288,59

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	58,20
**Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-13	100	1,65	2,24	13,41	76,28
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta lašišos filė (tausojantis)	A-5	50	12,35	10,44	0,15	143,42
Virti lęšiai	GS-16	40	4,81	2,03	9,02	78,68
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir ***aliejumi	GS-11.1	50	0,99	3,15	4,98	41,73
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			22,42	18,54	51,21	448,21

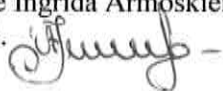
Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	120	6,32	3,05	31,32	175,37
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Kefyras 2,5%		130	4,42	3,25	6,37	78,00
Iš viso:			12,54	6,70	38,15	265,77
Iš viso (dienos davinio):			46,65	40,78	116,49	1002,57

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



2018-08-14
VUP-5833



4 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-4	150	5,63	2,61	30,28	167,55
Trinti konservuoti vaisiai		20	0,10	0,04	3,04	13,20
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
*Bananų ir apelsinų desertas	D-3	50/30	0,04	0,21	14,80	61,40
Iš viso:			9,17	5,36	53,02	298,15

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	52,80
**Burokėlių sriuba su grietine	S-3.1	100/3	1,03	2,62	7,13	52,92
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	A-17	50/40	14,77	5,89	3,42	122,24
Virtos perlinės kruopos	GS-19	50	2,46	1,28	18,81	91,19
Kopūstų salotos su ***aliejumi	GS-5	50	0,64	4,07	2,90	46,60
Pomidoras		30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			22,32	14,70	60,73	440,75

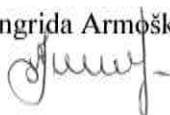
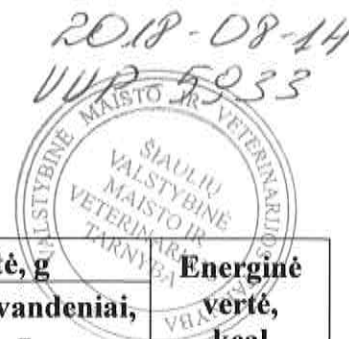
Vakarienė 15.30 val.

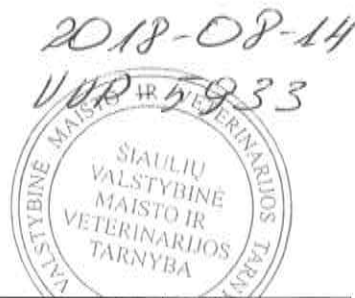
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su pupelėmis (augalinis, tausojantis)	A-22.1	60/60	7,85	4,61	22,40	141,34
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	20/4/15	4,66	7,82	8,89	128,11
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,51	12,43	31,29	269,45
Iš viso (dienos davinio):			44,00	32,49	145,04	1008,35

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

4 savaitė
Antradienis**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4	70	8,12	11,48	4,64	153,53
Pomidoras		20	0,20	0,04	0,82	3,40
Žali žirneliai		40	2,56	0,16	6,80	28,00
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,10	12,16	25,10	254,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-14	120	0,98	1,71	6,03	45,98
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-10	60	11,62	10,11	1,99	145,16
Virti griekiai	GS-8	50	2,91	1,44	15,95	86,87
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	GS-2	50	0,66	3,06	1,58	34,20
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			19,98	17,31	60,68	464,61

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kotletai	M-9	110	9,00	4,43	24,22	171,27
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			15,90	8,58	32,03	273,67
Iš viso (dienos davinio):			48,98	38,05	117,81	993,11

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

4 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-11	150	6,16	4,20	26,87	173,28
Uogienė		15	0,045	0,00	11,19	42,30
Pienas 2,5%		140	4,76	3,50	6,86	78,40
Iš viso:			10,97	7,70	44,92	293,98

Pietūs 12.00 val.

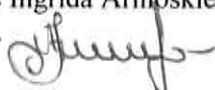
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		140	1,26	0,42	20,16	73,92
**Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-9	100	3,42	2,25	12,77	81,35
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių troškiny su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	A-12	100/50	15,94	9,34	22,17	236,71
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir ***aliejumi	GS-26.1	50	0,31	3,03	1,78	34,19
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			22,65	15,42	66,13	476,07

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-2	120	16,41	8,10	28,42	250,86
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,46	43,95
Čiobrelų arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,77	12,60	28,88	294,81
Iš viso (dienos davinio):			50,39	35,72	139,93	1064,86

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



4 savaitė
Ketvirtadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-2.1	150	5,04	4,23	27,72	166,20
Varškės sūris 22% su trintais konservuotais vaisiais	Š-1.1	20/10	3,69	4,42	2,28	64,00
Pienas 2,5%		110	3,74	2,75	5,39	61,60
Iš viso:			12,47	11,40	35,39	291,80

Pietūs 12.00 val.

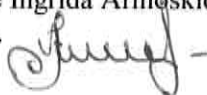
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		100	0,90	0,30	14,40	58,20
**Trinta lęšių sriuba su daržovėmis	S-7	120	4,28	2,00	12,66	87,83
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-9	60	9,79	5,98	4,96	112,62
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir ***aliejumi	GS-13	50	1,08	4,65	4,32	54,27
Pomidoras		30	0,03	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			19,43	15,36	58,50	441,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių ir blynai	M-4	100	9,32	7,89	21,92	191,78
Uogienė		25	0,08	0,00	18,65	70,50
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,40	7,89	40,57	262,28
Iš viso (dienos davinio):			41,30	34,65	134,46	995,38

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



4 savaitė
Penktadienis

Gintautas Sitrnikas



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) arba ****Sorų kruopų košė (tausojantis)	K-12	150	6,06	5,08	31,38	188,92
Melisių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	100/30	3,60	0,90	13,99	73,20
Iš viso:			9,66	5,98	45,37	262,12
****Iš viso:			10,88	6,68	42,57	262,82

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	100	1,16	2,13	7,67	50,23
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštienos maltinis (tausojantis)	A-4.1	70	18,43	4,01	2,35	118,88
Pomidorų ir grietinės padažas	P-3	20	0,42	4,51	0,62	44,95
Virtos bulvės	GS-1	50	1,04	0,05	9,52	42,12
Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	GS-2.1	40	0,53	1,75	2,81	27,05
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			25,84	13,54	60,47	448,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-15	120	3,24	4,19	11,99	96,12
Varškės desertas su konservuotais vaisiais	D-6	90/30	13,67	7,42	10,54	164,61
Iš viso:			16,91	11,61	22,53	260,73
Iš viso (dienos davinio):			52,41	31,13	128,37	971,23
****Iš viso (dienos davinio):			53,63	31,83	125,57	971,93

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 150 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



2018-08-14
VMD IR 5933
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA