

ŠIAULIŲ MIESTO IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOMS

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-6 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2018 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.40 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	180	7,52	7,80	27,47	204,69
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Morkos (smulkintos lazdelėmis)		150	1,50	0,30	13,05	46,50
Iš viso:			9,11	8,10	62,90	335,79

Pietūs 12.10 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
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-1	90	16,97	6,82	6,46	155,08
Daržovių padažas	P-4	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	GS-2	60	0,77	4,09	1,92	45,27
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso :			26,04	20,05	77,34	575,59

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-1	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,76	16,01	23,92	336,00
Iš viso (dienos davinio):			58,91	44,16	164,16	1247,38

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



1 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis, tausojantis)	K-2.1	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	25/5	1,89	4,53	10,74	95,45
Juoda arbata (nesaldinta)	G-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	80/30	3,42	0,84	11,33	62,28
Iš viso:			11,61	10,91	56,72	367,59

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3.1	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta paukštienos blauzdelė (tausojantis)	A-2	80	19,56	14,87	0,67	213,47
Virti ryžiai su ciberžole	GS-10	60	2,20	0,10	19,13	89,00
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir *** aliejumi	GS-26.1	60	0,41	4,04	2,21	44,85
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			26,63	23,64	62,18	548,69

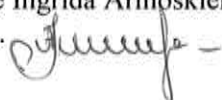
Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,63	11,93	48,67	369,81
Iš viso (dienos davinio):			53,87	46,48	167,57	1286,09

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

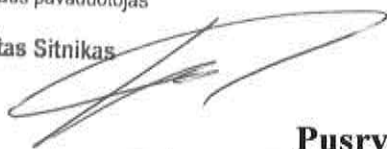
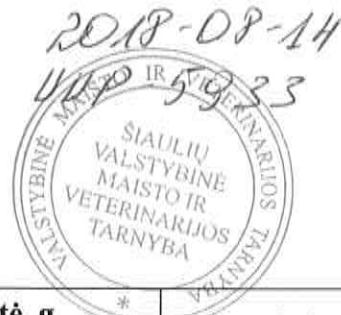
Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



Šiaulių miesto savivaldybės administracijos
direktoriaus pavaduotojas

1 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė (tausojantis)	K-11	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Šaldytos trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/15	5,51	6,60	13,40	134,70
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,80	12,85	50,37	369,54

Pietūs 12.10 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	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Troškintas jautienos ir kiaulienos kukulis (tausojantis)	A-3	80	16,92	11,08	2,41	177,23
Virtos perlinės kruopos	GS-19	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Kopūstų salotos su ***aliejumi	GS-5	60	0,76	5,09	3,59	58,03
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,64	22,42	72,48	560,16

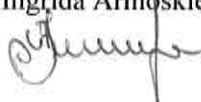
Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų blynai	M-12	140	6,91	9,92	29,21	229,98
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,86	14,98	43,57	361,78
Iš viso (dienos davinio):			53,30	50,25	166,42	1291,48

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



1 savaitė
Ketvirtadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4.1	100	11,73	13,42	6,23	191,77
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	30/5	2,25	4,61	12,88	107,10
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,38	18,13	20,26	304,37

Pietūs 12.10 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
**Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta lašišos filė (tausojantis)	A-5	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su žirneliais ir ***aliežumi	GS-11.1	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			29,14	23,67	76,41	604,67

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su griekiais (augalinis, tausojantis)	A-23	100/90	8,21	4,80	41,38	229,58
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,58	10,12	56,72	372,32
Iš viso (dienos davinio):			60,10	51,92	153,39	1281,36

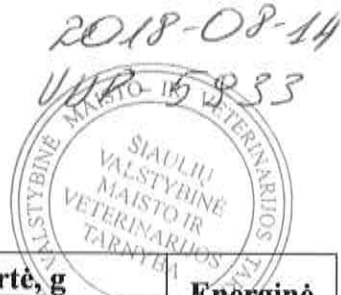
Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



1 savaitė
Penktadienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.40 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	180	4,90	4,89	37,60	202,86
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	D-2.1	120/80	8,09	1,94	21,14	130,00
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,99	6,83	58,74	332,86

Pietūs 12.10 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	150	1,48	3,40	10,09	73,71
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-14	60/55	18,00	8,74	4,83	163,80
Virti lęšiai	GS-16.1	70	8,42	3,14	15,77	133,97
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			33,11	16,57	72,61	557,88

Vakarienė 15.50 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	180	6,65	6,38	22,83	175,51
Avižiniai sausainiai su bananais	M-13	80	5,93	6,30	32,98	202,82
Iš viso:			12,58	12,68	55,81	378,33
Iš viso (dienos davinio):			58,68	36,08	187,16	1269,07

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



2 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 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	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	25/5	1,89	4,53	10,74	95,45
Juoda arbata (nesaldinta)	G-3	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	80/30	3,42	0,84	11,33	62,28
Iš viso:			11,61	10,91	56,72	367,59

Pietūs 12.10 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	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-7	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Daržovių padažas	P-4	30	0,62	4,78	1,84	50,08
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Kopūstų salotos su agurkais ir ***aliejumi	GS-12	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			25,81	17,92	75,04	566,05

Vakarienė 15.50 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	150	11,47	5,60	35,75	236,98
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			20,97	11,20	46,24	375,58
Iš viso (dienos davinio):			58,39	40,03	178,00	1309,22

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



2 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė (tausojantis)	K-10	180	6,92	2,66	35,50	198,40
Šaldytos (sezoninės) trintos uogos		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Smulkinti bananais su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	120/50	1,94	0,36	30,22	130,40
Iš viso:			9,20	3,15	73,53	359,57

Pietūs 12.10 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
Raugintų kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis) arba **Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-8.1	150	1,28	3,08	9,14	67,92
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	A-8	70/60	22,75	7,56	4,87	173,17
Virtos perlinės kruopos	GS-19	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Pekinių salotos su ridikėliais, agurkais ***aliejumi	GS-15	60	0,69	5,06	1,73	52,55
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			32,11	19,00	76,95	578,27
***Iš viso:			32,44	19,09	78,59	582,52

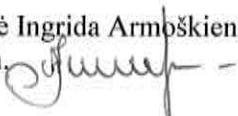
Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-2	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,61	58,60
Melisių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,71	15,83	38,73	378,50
Iš viso (dienos davinio):			62,02	37,98	189,21	1316,34
****Iš viso (dienos davinio):			62,35	38,07	190,85	1320,59

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.




2 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitnikas

Pusryčiai 8.40 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	180	5,00	4,21	31,77	176,82
Supjaustytos arba trintos uogos ir vaisiai (sezoniniai, šaldyti)		40	0,30	0,13	5,62	22,88
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	25/10	4,50	5,50	9,12	104,15
Pienas 2,5%		120	4,08	3,00	5,88	67,20
Iš viso:			13,88	12,84	52,39	371,05

Pietūs 12.10 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	150	4,55	2,82	16,72	105,49
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Žuvies maltinis (tausojantis) arba	A-9	80	13,15	7,58	6,26	145,15
****Žuvies apkepas (tausojantis)	A-21	85	13,24	7,41	8,73	153,59
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir ****aliejumi	GS-13	60	1,35	5,16	5,25	67,06
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			25,26	18,77	83,16	585,08
***Iš viso:			25,35	18,60	85,63	593,52

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4.1	100	11,73	13,42	6,23	191,77
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.1	30/5	2,25	4,61	12,88	107,10
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,48	18,13	21,16	307,37
Iš viso (dienos davinio):			53,62	49,74	156,71	1263,50
****Iš viso (dienos davinio):			53,71	49,57	159,18	1271,94

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	180	7,55	6,32	33,33	213,28
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-6	20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,83	9,10	63,44	371,94

Pietūs 12.10 val.

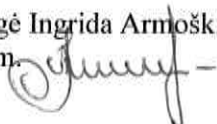
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-4	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su kalakutiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-11	120/70	20,31	10,12	26,24	276,90
Salotos (gūžinės, lapinės) su pomidorais ir ***aliejumi	GS-25	60	0,59	5,03	2,09	53,29
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			26,83	19,38	72,91	556,26

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Banų ir obuolių sklindžiai	M-11	110	9,23	9,72	32,30	247,28
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Pienas 2,5 %		180	6,12	4,50	8,82	100,80
Iš viso:			18,05	14,82	41,81	366,68
Iš viso (dienos davinio):			58,71	43,30	178,16	1294,88

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



2 savaitė
Penktadienis

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-2	82	10,08	9,59	0,57	128,74
Žali žirneliai, agurkas		30/30	2,16	0,18	5,79	24,30
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Morkos (smulkintos lazdelėmis)		100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			16,26	17,22	32,24	336,76

Pietūs 12.10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
**Trinta lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-7	150	5,79	3,47	17,60	126,82
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,4	10,7	58,25
Troškinti jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-3	80	16,92	11,08	2,41	177,23
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais, ridikėliais ir ***aliejumi	GS-6	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			30,65	22,22	80,92	637,45

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis) arba	K-12	180	6,83	6,20	35,73	218,56
****Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	K-4	140	7,19	7,37	37,29	236,02
Trintos uogos (šaldytos arba sezoninės)		40	0,34	0,14	8,44	33,22
Pienas 2,5%		160	5,44	4,00	7,84	89,60
Iš viso:			12,61	10,34	52,01	341,38
****Iš viso:			12,97	11,51	53,57	358,84
Iš viso (dienos davinio):			59,52	49,78	165,17	1315,59
****Iš viso (dienos davinio):			59,88	50,95	166,73	1333,05

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



3 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-3	180	8,69	6,66	36,02	228,41
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų kokteilis su pasukomis	D-5	130/60	2,97	0,57	19,93	90,18
Iš viso:			11,66	7,23	55,95	318,59

Pietūs 12.10 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
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		35	2,59	0,56	14,98	81,55
Paukštienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	A-19	60/60	19,61	7,56	5,09	160,10
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Špinatų salotos su pomidoru ir ***aliejumi	GS-9	50	0,78	4,10	1,68	43,68
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			30,25	17,66	81,67	582,62

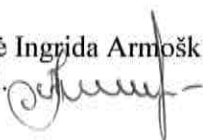
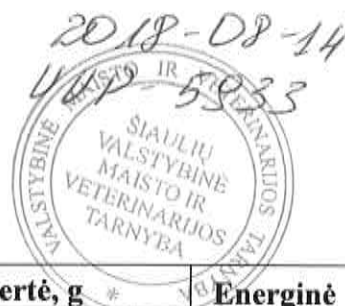
Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-6	140	16,46	8,99	33,94	282,75
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,18	17,99	34,87	370,65
Iš viso (dienos davinio):			59,09	42,88	172,49	1271,86

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

3 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas



20.18-08-14
442-5983
SIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

Pusryčiai 8.40 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	180	4,90	4,89	37,60	202,86
Varškės sūris 22% su konservuotais vaisiais	Š-1.1	30/20	6,26	6,60	4,18	99,30
Pienas 2,5%	G-1	130	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			15,58	14,74	48,15	374,96

Pietūs 12.10 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
**Pupelių sriuba su daržovėmis	S-2.1	150	5,28	2,87	18,09	106,16
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	A-18	80	18,99	6,48	3,85	149,44
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir ***aliejumi	GS-15	60	0,69	5,07	1,73	52,60
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			31,46	15,82	82,99	576,52

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	Š-2	82	10,08	9,59	0,57	128,74
Žali žirneliai, agurkas		30/30	2,16	0,18	5,79	24,30
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,26	17,02	23,54	305,76
Iš viso (dienos davinio):			62,30	47,58	154,68	1257,24

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



3 savaitė
Trečiadienis

Gintautas Sitnikas

**Pusryčiai 8.40 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	160	6,84	6,47	26,48	186,05
Trinti konservuoti vaisiai		35	0,18	0,07	5,32	23,50
Pienas 2,5%		140	4,76	3,50	6,86	78,40
*Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-4	60/30	1,02	0,18	15,36	66,60
Iš viso:			12,80	10,22	54,02	354,55

Pietūs 12.10 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
**Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-18.1	150	2,68	3,19	11,69	75,22
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos maltinis su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	A-15	90	12,57	15,48	5,59	210,97
Bulvių košė	GS-3	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Kopūstų salotos su agurkais ir ***aliejumi	GS-12	60	0,75	5,12	2,69	56,13
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			21,48	26,84	70,62	586,40

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-8	85/50	14,17	14,90	36,46	333,41
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,87	15,50	37,15	352,01
Iš viso (dienos davinio):			51,14	51,56	161,79	1292,96

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

 Parengė Ingrida Armoškienė
 2018 m.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai 8.40 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	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Grūdų tarputis su varškės užtepu	Š-6	20/30	5,38	2,48	15,71	105,86
Juoda arbata (nesaldinta)	G-1	200	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:			14,20	8,66	61,46	371,80

Pietūs 12.10 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	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Viso grūdo virti makaronai su troškinta jautiena (veršiena) (tausojantis)	A-6	110/70	24,94	14,68	30,67	352,18
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, pomidorais ir ***aliejumi	GS-6	60	0,75	5,08	1,99	54,43
Iš viso:			29,38	24,16	64,71	582,58

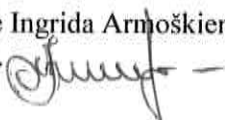
Vakarienė 15.50 val.

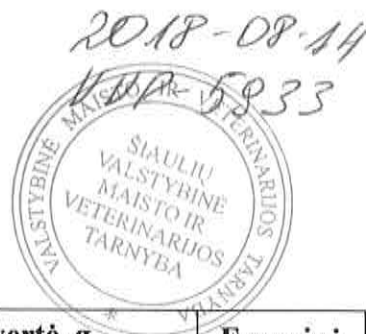
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-1	145	21,06	15,41	23,23	317,40
Trinti konservuoti vaisiai		40	0,20	0,08	6,08	26,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,26	15,49	29,31	343,80
Iš viso (dienos davinio):			64,84	48,31	155,48	1298,18

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



3 savaitė
Penktadienis**Pusryčiai 8.40 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4	80	9,25	13,81	5,65	182,76
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.2	35/6	2,63	4,69	15,02	118,75
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Morkos (smulkintos lazdelėmis)		150	1,50	0,30	13,05	46,50
Iš viso:			13,78	18,90	34,87	353,51

Pietūs 12.10 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
**Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-13	150	2,33	3,35	18,79	108,52
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Kepta lašišos filė (tausojantis)	A-5	70	16,93	13,57	0,18	190,00
Virti lęšiai	GS-16	50	6,49	2,17	12,17	101,01
Burokėlių salotos su žaliais žirneliais ir ***aliejumi	GS-11.1	60	1,28	4,16	6,36	60,33
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			30,18	24,10	68,58	590,06

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-3	150	7,90	3,93	37,58	214,11
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Kefyras 2,5%		170	5,78	4,25	8,33	102,00
Iš viso:			16,38	8,78	46,60	334,71
Iš viso (dienos davinio):			60,34	51,78	150,05	1278,28

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

 Parengė Ingrida Armoškienė
 2018 m.

4 savaitė
Pirmadienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 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	180	6,52	2,94	36,26	198,00
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%		140	4,76	3,50	6,89	78,40
*Bananų ir apelsinų desertas	D-3	60/40	1,04	0,26	18,26	75,40
Iš viso:			12,47	6,76	65,97	371,60

Pietūs 12.10 val.

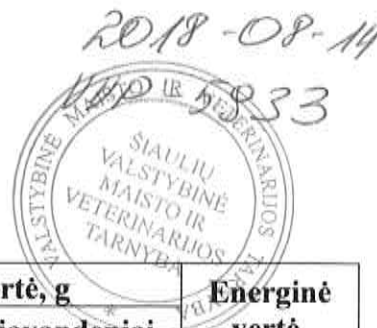
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
**Burokėlių sriuba su grietine	S-3.1	150/4	1,31	3,78	9,09	71,17
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos troškinys su daržovėmis (tausojantis)	A-17	70/60	20,83	8,10	4,87	170,28
Virtos perlinės kruopos	GS-19	60	2,95	2,19	22,58	115,38
Kopūstų salotos su ***aliejumi	GS-5	60	0,76	5,09	3,59	58,03
Pomidoras		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			29,74	20,17	75,49	568,36

Vakarienė 15.50 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	80/85	10,48	5,81	29,67	184,96
Pilno grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	Š-6	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,94	16,02	42,95	361,06
Iš viso (dienos davinio):			59,15	42,95	184,41	1301,02

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

4 savaitė
Antradienis

Gintautas Sitnikas



Pusryčiai 8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-4	80	9,25	13,81	5,65	182,76
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Žali žirneliai		50	3,20	0,20	8,50	35,00
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3.2	30/4	2,25	3,78	12,87	99,66
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,10	17,87	28,66	324,22

Pietūs 12.10 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
**Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-14	150	1,28	2,56	9,13	62,07
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Jautienos ir kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-10	80	16,50	13,88	2,78	198,29
Virti griekiai	GS-8	60	3,54	1,59	19,42	104,32
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir ***aliejumi	GS-2	60	0,77	4,09	1,92	45,27
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			25,90	23,11	68,38	562,35

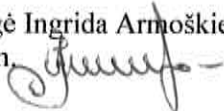
Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės kotletai	M-9	150	11,47	5,60	35,75	236,98
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			19,27	9,95	43,79	345,58
Iš viso (dienos davinio):			60,27	50,93	140,83	1232,15

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
- ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.



2018-08-14
UVP Nr. 5233
ŠIAULIŲ VALSTYBINĖ MAISTO IR VETERINARIJOS TARNYBA

4 savaitė
Trečiadienis**Pusryčiai 8.40 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	180	7,03	6,15	31,11	211,76
Uogienė		25	0,08	0,00	18,65	70,50
Pienas 2,5%		160	5,44	4,00	7,84	89,60
Iš viso:			12,55	10,15	57,60	371,86

Pietūs 12.10 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	150	4,53	3,33	16,69	109,69
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Ryžių troškiny su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	A-12	120/70	21,65	12,41	26,00	302,23
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir ***aliejumi	GS-26.1	60	0,41	4,04	2,21	44,85
Agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			29,57	20,58	74,31	580,59

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-2	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,71	15,83	38,74	378,50
Iš viso (dienos davinio):			62,83	46,56	170,65	1330,95

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).

Gintautas Sitnikas

4 savaitė
Ketvirtadienis**Pusryčiai 8.40 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	180	6,30	5,54	34,65	209,86
Varškės sūris 22% su trintais konservuotais vaisiais	Š-1.1	25/15	4,63	5,53	3,23	81,65
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,03	14,82	45,23	375,51

Pietūs 12.10 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
**Trinta lęšių sriuba su daržovėmis	S-7	150	5,68	2,94	16,53	117,87
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies maltinis (tausojantis)	A-9	80	13,15	7,58	6,26	145,15
Bulvių košė	GS-3	60	1,40	2,78	10,03	70,04
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir ***aliejumi	GS-13	60	1,35	5,16	5,25	67,06
Pomidoras		40	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			25,55	19,47	74,15	555,62

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai	M-4	140	13,16	10,68	34,15	279,34
Uogienė		30	0,10	0,00	22,38	84,60
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,26	10,68	56,53	363,94
Iš viso (dienos davinio):			54,84	44,97	175,91	1295,07

Pastaba:

1. *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
2. **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu),
3. ***aliejus (saulėgrąžų, alyvuogių, moliūgų).



4 savaitė
Penktadienis

Gintautas Sitnikas




Pusryčiai 8.40 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	180	6,83	6,20	35,73	218,56
****Sorų kruopų košė (tausojantis)	K-6	180	8,23	7,00	32,53	219,36
Melisų arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
*Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu	D-1	130/60	6,57	1,59	18,67	108,18
Iš viso:			13,40	7,79	54,40	326,74
****Iš viso:			14,80	8,59	51,20	327,54

Pietūs 12.10 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
**Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-1.1	150	1,61	3,17	10,78	72,17
Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Paukštienos maltinis (tausojantis)	A-4.1	80	20,84	5,10	3,04	141,25
Pomidorų ir grietinės padažas	P-3	30	0,59	6,02	0,92	60,60
Virtos bulvės	GS-1	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Troškintos morkos su šaldytais žirneliais	GS-2.1	50	0,76	2,61	3,40	38,27
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			30,20	18,30	76,56	577,61

Vakarienė 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-15	150	4,22	5,57	15,23	124,81
Varškės desertas su konservuotais vaisiais	D-6	110/40	16,48	8,87	13,67	201,64
Iš viso:			20,70	14,44	28,90	326,45
Iš viso (dienos davinio):			64,30	40,53	159,86	1230,80
****Iš viso (dienos davinio):			65,70	41,33	156,66	1231,60

Pastaba:

- *vaisius, uogas, daržoves ir vaisių ir/ar uogų desertus galima teikti 10 val.,
- **sriubą galima teikti papildomo maitinimo metu. (Sriubos kiekis 180 g, jei teikiama papildomo maitinimo metu).

Parengė Ingrida Armoškienė
2018 m.

