

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Montvilos g.4, 76337 Šiauliai

M.M. ir Nymelvi

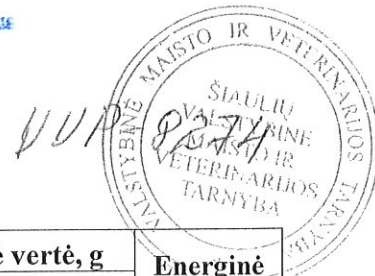
Šiaulių r. Šėkynos mokyklos direktorius

Vytautas Arvasevičius
2018-12-01

I savaitė
pirmadienis

2018

Pusryčiai 8.00-9.00 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	250	7,95	7,40	43,39	267,66
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			9,15	7,70	66,49	364,66

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	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)	1-3/34	125/25	4,34	1,80	18,73	98,34
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,87	3,96	51,13	265,59

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	A.9	150	38,58	6,42	9,86	255,92
Ryžių-lęšių košė su daržovėmis	5-3/60	35/35/30	9,89	2,35	39,26	128,08
Morkų, obuolių, porų salotos		30/20/10	0,47	4,91	4,73	60,50
Agurkai*		100	0,80	0,20	2,30	11,00
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			50,24	13,98	58,20	464,00

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, kmynais (augalinis)(tausojantis)	A.19	67/48/80/5	10,62	14,26	73,70	490,10
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Iš viso:			10,82	14,29	74,38	493,70

*pagal sezoną

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]