

2 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebala i, g | angliavanden iai, g | |
| Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis) | 3-3/31 | 200 | 5,80 | 11,11 | 33,09 | 254,97 |
| Uogos * | | 60 | 0,84 | 0,90 | 7,26 | 25,20 |
| Kmyną arbata nesaldinta | | 200 | 0,60 | 0,44 | 1,49 | 9,99 |
| Iš viso: | | | 7,24 | 12,45 | 41,84 | 290,16 |

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|--------------|---------------------|-----------------------|
| | | | balty mai, g | riebala i, g | angliavanden iai, g | |
| Plėšoma sūrio dešrelė | | 30 | 7,50 | 6,00 | 0,30 | 85,20 |
| Žaliasis kokteilis (bananai, kivi, obuoliai, špinatai) (augalinis) | 15-1/5 | 200 | 1,21 | 0,55 | 20,21 | 90,64 |
| Iš viso: | | | 8,71 | 6,55 | 20,51 | 175,84 |

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebala i, g | angliavanden iai, g | |
| Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) | 1-3/21 | 150 | 2,23 | 4,76 | 12,09 | 104,39 |
| Pomidorų padažas | | 7 | 0,09 | 0,01 | 0,32 | 1,68 |
| Viso grūdo duona | | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,90 | 74,70 |
| Ryžių plovai su kalakutiena (tausojantis) | 10-5/109 | 80/70 | 22,49 | 14,97 | 20,71 | 307,48 |
| Agurkai* | | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Pomidorai švieži | | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Salotos lapinės | | 20 | 0,20 | 0,00 | 0,60 | 3,00 |
| Iš viso: | | | 27,85 | 20,23 | 52,90 | 504,85 |

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------|-----------------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebala i, g | angliavanden iai, g | |
| Pupelių, saliero ir morkų troškiny (tausojantis)(augalinis) | 5-5/109 | 70/50/ 40 | 9,41 | 4,04 | 29,28 | 191,17 |
| Šviežios daržovės* | | 40 | 0,52 | 0,20 | 2,64 | 11,60 |
| Kefyras 2,5 % | | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 120,00 |
| Iš viso: | | | 16,73 | 9,24 | 41,72 | 322,77 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 60,53 | 48,47 | 156,97 | 1293,62 |

*pagal sezoną

2 savaitė
Antradienis

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

TVIRTINU
Šiaulių r. Šaigėnos mokyklos direktorius

Vytautas Arvasevičius

2018-11-02



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | rieba lai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kruopų košė su aliejumi (tausojantis) (augalinis) | 3-3/36 | 200 | 5,07 | 5,34 | 54,84 | 286,31 |
| Razinos | | 7 | 0,19 | 0,04 | 4,99 | 19,60 |
| Arbata nesaldinta | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 5,26 | 5,38 | 59,83 | 305,91 |

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|----------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | balty mai, g | rieba lai, g | angliavandeniai, g | |
| Vaisių salotos (augalinis) | 15-1/7 | 130 | 2,63 | 6,08 | 23,89 | 159,12 |
| Iš viso: | | | 2,63 | 6,08 | 23,89 | 159,12 |

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | rieba lai, g | angliavandeniai, g | |
| Tiršta burokėlių sriuba, su pupelėmis(augalinis) | 1-3/34 | 125/25 | 4,34 | 1,80 | 18,73 | 98,34 |
| Viso grūdo duona | | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,90 | 74,70 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | 14A | 80 | 10,47 | 12,53 | 12,12 | 199,01 |
| Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė | 4-3/61 | 30/20/10 | 1,31 | 0,82 | 6,13 | 35,82 |
| Morkos šiaudeliais | | 50 | 0,50 | 0,10 | 4,35 | 15,50 |
| Agurkai* | | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Pomidorai slyviniai | | 20 | 0,20 | 0,04 | 0,82 | 3,40 |
| Saulėgrąžų daigai | | 20 | 0,40 | 0,80 | 0,40 | 7,00 |
| Iš viso: | | | 19,66 | 16,52 | 59,60 | 439,27 |

Vakarienė 16.00-17.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | rieba lai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 7-8/160 | 75/5/20 | 19,90 | 13,55 | 18,24 | 274,40 |
| Jogurtas natūralus 3,5% | | 15 | 0,66 | 0,59 | 0,71 | 10,80 |
| Uogos * | | 30 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 13,20 |
| Pienas 2,5% | | 150 | 5,10 | 3,75 | 7,35 | 84,00 |
| Iš viso: | | | 25,66 | 17,89 | 29,60 | 382,40 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 53,21 | 45,87 | 172,92 | 1286,70 |

*pagal sezoną



2 savaitė
trečiadienis

K. Gura

*atliekanti dienos
sąrašo funkciją
Krušys*

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 | |
| Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis) | 115A | 200 | 7,84 | 7,87 | 32,00 | 234,00 |
| Uogos* | | 50 | 0,70 | 0,50 | 6,05 | 21,00 |
| Pienas 2,5% | | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Iš viso: | | | 15,34 | 13,37 | 47,85 | 367,00 |

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių morkų ir bananų salotos (augalinis) | S.3 | 100 | 4,13 | 8,83 | 17,12 | 146,48 |
| Iš viso: | | | 4,13 | 8,83 | 17,12 | 146,48 |

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) | 15Sr | 150 | 3,54 | 3,25 | 14,28 | 91,44 |
| Virtų bulvių kukuliai su varške (tausojantis) | 54A | 150 | 9,02 | 4,58 | 35,99 | 217,02 |
| Sviesto-grietinės padažas** | 5P | 30 | 0,53 | 15,77 | 0,67 | 146,31 |
| Keptas obuolys | 15-8/160 | 50 | 0,10 | 0,10 | 6,50 | 26,50 |
| Iš viso: | | | 13,19 | 36,89 | 57,44 | 481,27 |

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais | 3-6/120 | 95/55 | 5,51 | 9,51 | 34,69 | 245,51 |
| Jogurtas natūralus 3,5% | | 30 | 1,32 | 1,17 | 1,41 | 21,60 |
| Uogos* | | 50 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 22,00 |
| Arbata nesaldinta | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 6,83 | 10,68 | 41,60 | 289,11 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 39,49 | 69,77 | 164,01 | 12836,86 |

*pagal sezoną

**gali būti grietinė jogurtinė

Vyresnioji specialistė
Juzefą Venckuvienė
Juzefą Venckuvienė

2 savaitė
ketvirtadienis

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

TVIRTINU
Šiaulių r. Šakynos mokyklos direktorius
Vytautas Arvasevičius
20 18-11-02



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Viso grūdo makaronai su aliejumi (tausojantis) | 6-3/61 | 170 | 6,87 | 2,57 | 38,57 | 196,95 |
| Kietasis sūris 40% | | 30 | 9,90 | 7,80 | 0,00 | 109,80 |
| Arbata nesaldinta | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 16,77 | 10,37 | 38,57 | 306,75 |

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|---|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti obuoliai su varškės kremu (tausojantis) | 15-8/160 | 150 | 6,67 | 5,24 | 19,59 | 152,13 |
| Iš viso: | | | 6,67 | 5,24 | 19,59 | 152,13 |

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) | 1-3/41 | 150 | 1,90 | 4,59 | 11,38 | 94,39 |
| Pomidorų padažas | | 7 | 0,09 | 0,01 | 0,32 | 1,68 |
| Viso grūdo duona | | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,60 | 49,80 |
| Kepta žuvis (lašiša) (tausojantis) | 9-7/145 | 70 | 15,79 | 10,78 | 0,40 | 161,32 |
| Biri grikių kruopų košė | 7Gar | 40 | 2,42 | 2,19 | 13,31 | 160,94 |
| Agurkų ir krapų salotos* | S.5 | 40 | 1,26 | 0,97 | 1,66 | 19,76 |
| Pomidorai | | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,23 | 5,10 |
| Salotos lapinės | | 30 | 0,30 | 0,00 | 0,90 | 4,50 |
| Iš viso: | | | 23,42 | 18,82 | 39,80 | 497,49 |

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | balty mai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Avinžirnių troškiny (augalinis)(tausojantis) | 5-5/108 | 150 | 9,89 | 5,12 | 24,65 | 180,50 |
| Agurkai* | | 50 | 0,40 | 0,10 | 1,15 | 5,50 |
| Kefyras 2,5% | | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 120,00 |
| Iš viso: | | | 17,04 | 10,22 | 35,60 | 306,00 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 63,90 | 44,65 | 133,56 | 1262,37 |

* – pagal sezoną

2 savaitė
penktadienis

H-7m.

of leikantų dizek
soriaus pempija's
Humm

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis | | 100 | 12,17 | 5,80 | 0,50 | 135,00 |
| Pilno grūdo duona | | 50 | 3,40 | 0,55 | 26,50 | 124,50 |
| Duona viso grūdo | | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,60 | 49,80 |
| Sviestas 82% | | 15 | 0,11 | 12,39 | 0,12 | 111,60 |
| Arbata kmyņu nesaldinta | | 200 | 0,60 | 0,44 | 1,49 | 9,99 |
| Iš viso: | | | 17,64 | 19,40 | 39,21 | 430,89 |

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vaisiai | | 200 | 1,52 | 0,60 | 27,88 | 112,00 |
| Datlės džiovintos | | 10 | 0,20 | 0,04 | 7,40 | 29,10 |
| Iš viso: | | | 1,72 | 0,64 | 35,28 | 141,10 |

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lęšių sriuba (augalinis) | Sr.5 | 150 | 7,10 | 5,33 | 15,29 | 130,03 |
| Duona viso grūdo | | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,60 | 49,80 |
| Jautienos kukulaičiai (tausojantis) | 12-7/141 | 80 | 15,69 | 8,76 | 2,64 | 149,51 |
| Kukurūzų kruopų košė | Gar.10 | 60 | 1,73 | 4,70 | 16,85 | 117,33 |
| Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi | | 60 | 0,63 | 1,31 | 4,01 | 26,63 |
| Pomidorai švieži | | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 6,80 |
| Iš viso: | | | 26,91 | 20,40 | 51,03 | 480,10 |

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės pudingas (tausojantis) | 85A | 80 | 11,89 | 12,15 | 16,71 | 171,56 |
| Jogurtas natūralus 3,5% | | 20 | 0,88 | 0,62 | 0,94 | 14,40 |
| Uogos* | | 50 | 0,60 | 0,30 | 6,40 | 19,00 |
| Pienas 2,5% | | 200 | 6,80 | 5,00 | 9,80 | 112,00 |
| Iš viso: | | | 20,17 | 18,07 | 33,85 | 316,96 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 66,44 | 58,51 | 159,37 | 1369,05 |

* – pagal sezoną

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė