

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras

3 savaitė
pirmadienis

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.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (tausojantis)	3-3/32	149/1	5,00	3,33	27,74	160,90
Trintos uogos*	P.4	40	0,40	0,00	6,00	26,30
Sviestas 82%		3	0,02	2,48	0,02	22,32
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,42	5,81	33,76	209,52

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Grūdėta varškė		20	2,40	1,40	0,54	42,40
Iš viso:			3,54	1,95	21,45	126,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	1-3/40	120	1,66	3,83	13,70	95,83
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (tausojantis)	A.9	48/2	12,06	4,58	3,17	103,41
Virti rudieji ryžiai	3Gar	40	3,52	0,16	30,60	142,40
Morkos šviežios šiaudeliais		20	0,20	0,04	1,74	6,20
Virtų burokėlių salotos su ž.žirnėliais ir agurkais*		20	0,40	1,43	1,77	21,38
Iš viso:			19,20	10,26	61,58	419,02

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis)(tausojantis)	5-5/103	100/40	7,43	3,26	20,58	141,41
Agurkai *		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Duona viso grūdo		20	1,54	0,28	10,50	50,68
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			13,32	6,12	36,90	256,49
Iš viso (dienos davinio):			41,48	24,14	153,69	1011,03

* – pagal sezoną