



Šiaulių „Santakos“ ugdymo centro

15 dienų VALGIARAŠTIS

7-10 metų vaikams

2024 m.

Daržovės ir vaisiai keičiami pagal sezoniškumą

Parengė dietistė Laimutė Navikienė

Įstaigos darbo laikas

Nuo 0:00 iki 24:00 val.

Adresas: K. Kalinausko g. 17, Šiauliai

1 savaitė
Pirmadienis

Viršinys: *L. Gustaf*
24 09 02 1

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	26Š	30g	7,04	7,09	29,79	204,78
Jogurtas 1,5%		100g	6,43	7,70	17,67	165,21
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			16,87	17,29	52,36	425,99

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	150g	1,62	3,18	10,81	62,37
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	3,82	27,93	155,57

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su mėsa su daržovėmis (tausojantis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Biri perlinių kruopų košė	GS-4	70g	2,15	3,05	23,06	113,42
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS-15	90g	1,16	7,08	2,68	75,11
Agurkas		40g	0,32	0,08	0,93	4,40
Iš viso:			25,21	24,71	59,48	556,46

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	A85	150g	11,45	8,60	43,50	402,26
Saldus grietinės 30% padažas		30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,17	17,60	44,43	490,16

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Čiobrelų arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Užkepti sumuštiniai su dešra ir sūriu		80g	6,43	7,70	17,67	185,21
Iš viso:			6,43	7,70	17,67	185,21
Iš viso dienos:			62,03	67,75	195,54	1737,02

Parengė: Laimutė Navikienė

L. Navikienė

Direktoriaus pavaduotoja
Irma Grabauskienė

Irma Grabauskienė

1 savaitė
Antradienis

24.09.2024
24 09 mėn. 2024

2

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su padažu	K-13	180g	6,37	5,56	35,26	212,03
Nesaldinta melisų arbata		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis su tepamu sūreliu	Š8	10/20	9,14	6,64	8,22	127,70
Iš viso:			15,51	12,20	43,48	339,73

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis sriuba (tausojantis)	S8	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			7,12	3,89	31,67	191,24

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A14	75g	15,87	14,64	6,35	229,34
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80g	4,62	4,19	17,82	132,78
Kepti burokėliai		50g	0,72	0,05	4,95	10,40
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			28,73	22,85	62,43	570,16

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica (tausojantis)	81A	150g	21,32	17,85	41,39	478,00
Arbata juoda (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,32	17,85	41,39	478,00

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais		125g	4,40	3,87	15,87	117,50
Pyragas		100g	0,84	0,24	8,20	136,90
Iš viso:			5,24	4,11	24,07	254,40
Iš viso dienos:			72,15	57,46	192,97	1721,49

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė

1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtina: 
2024 09 09 mēn. 09
Direktorius

3

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-3	200g	7,63	6,42	29,09	199,30
Uogienė	Š1.1	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelės Pik-Nik		40g	10,24	8,16	1,60	128,60
Iš viso:			17,98	14,58	56,80	426,60

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S11	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,64	3,84	28,64	171,65

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos šlaunelė (tausojantis)	A6	120g	19,52	14,87	0,50	312,70
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	60g	2,22	2,58	19,15	111,32
Pomidoras		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir ** aliejumi	GS13	80g	0,95	5,08	2,10	54,88
Iš viso:			27,83	26,47	52,44	659,05

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės blynėliai (tausojantis)	M4	150g	8,01	4,04	43,39	238,05
Grietinė 30%		30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,53	18,04	54,12	445,95

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melisų arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su džemu	3K	50g	4,33	10,74	29,43	115,13
Iš viso:			4,33	10,74	29,43	115,13
Iš viso dienos:			67,02	70,28	214,39	1725,93

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė



1 savaitė
Ketvirtadienis

2024 m. 09 mėn. 02 d.
Direktorius

4

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė (tausojantis)	K5	200g	7,54	8,12	27,50	207,93
Uogienė		35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,65	8,12	53,61	306,63

Priešpiečiai 11 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S6	150g	5,28	2,87	18,09	106,16
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			7,87	3,43	33,07	187,71

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	A37	80g	19,52	17,33	0,18	353,94
Bulvių košė	G1	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Burokėlių salotos su moliūgų sėklomis ir **aliejumi	GS11	80g	1,79	6,10	8,57	87,68
Pomidoras		50g	0,50	0,10	1,89	8,50
Iš viso:			31,54	27,06	60,73	713,16

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai	71A	150g	8,54	4,35	48,86	259,16
Sviesto-grietinės padažas	5P	30g	0,63	15,81	1,02	148,41
Traputis		10g	1,06	0,20	6,24	33,50
Melisų arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,23	20,36	56,12	441,07

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sviestinis kruasanas		70g	18,00	10,50	4,05	181,50
Iš viso:			18,00	10,50	4,05	181,50
Iš viso dienos:			68,77	66,49	196,11	1721,56

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė

1 savaitė

Penktadienis

Tvirtina: *L. Rudzys*
 24 m. 09 mėn. 02 d.
 Direktorius

5

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	A5	200g	14,97	16,07	6,26	234,64
Pilno grūdo duona su sv. Ir kiaušiniu	Š3	45/40g	3,39	7,33	19,32	164,37
Juoda arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,36	23,40	25,58	399,01

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	S3	150g	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,21	5,48	26,41	173,04

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A-2	75g	19,22	29,31	3,22	342,29
Virtos bulvės	G1	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Morkų salotos su česnaku	GS9	80g	1,01	6,15	4,63	71,99
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			26,70	41,12	52,92	669,05

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso dienos:			46,41	64,97	100,10	1147,26

Parengė: Laimutė Navikienė

Nav
 Direktorius pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
IG

2 savaitė
Pirmadienis

Tvirtino: 
2024 m. 09 mėn. 02 d. 6

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	26Š	30g	7,04	7,09	29,79	204,78
Jogurtas 1,5%		100g	6,43	7,70	17,67	165,21
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			16,87	17,29	52,36	425,99

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S6	150g	5,26	3,38	18,07	80,36
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			7,85	3,94	33,05	161,91

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kotletai su sūriu (tausojantis)	7A	80g	20,53	5,20	3,23	221,51
Bulvių košė	GS4	80g	2,22	2,58	19,15	101,32
Raudonų kopūstų, morkų salotos ir aliejumi**	GS13	80g	0,95	5,08	2,10	54,88
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			31,95	16,88	59,17	546,42

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Kepti varškėčiai		150g	16,55	20,28	73,10	374,33
Grietinė 30%		30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			17,27	29,28	74,03	462,23

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melisų arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Marmurinis keksiukas		70g	5,25	12,45	19,65	208,50
Iš viso:			5,25	12,45	19,65	208,50
Iš viso dienos:			72,69	76,35	226,81	1722,34

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė



2 savaitė
Antradienis

virtinai: *L. Lūdys*
2024 m. 09 mėn. 02 d. 7
Direktorius

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr.košė (tausojantis)	K9.1	120/60	4,71	5,84	34,11	195,15
Uogienė	Š1.1	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	Š1.1	45/30	8,28	9,90	26,22	126,35
Kakava su pienu		150g	3,18	2,51	14,41	88,58
Iš viso:			16,28	18,25	100,85	508,78

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine	S3	150g	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,21	5,48	26,41	173,04

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su pupelėmis/lešiais (tausojantis)	A1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Virtos bulvės	7Gar	50g	3,07	2,76	16,81	102,50
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	5S	90g	1,26	7,14	6,96	88,87
Iš viso:			25,54	26,06	55,06	572,37

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	50A	125g	12,46	6,60	44,75	282,98
Sviesto- grietinės padažas	8P	40g	0,84	21,08	1,36	167,88
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,30	27,68	46,11	450,86

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Belgiški vafiliai		100g	4,40	3,87	15,87	117,50
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,40	3,87	15,87	117,50
Iš viso dienos:			60,87	76,31	239,49	1728,71

Parengė: Laimutė Navikienė

L. Navikienė

Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė

I. Grabauskienė

2 savaitė
Trečiadienis

Tvirtina:

24 09 mėn. 02
Direktorius

8

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K7	200g	7,53	7,30	29,13	204,15
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Sūrio lazdelės Pik-Nik		40g	10,24	8,16	1,60	128,60
Iš viso:			24,57	20,46	40,53	444,75

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S4	150g	2,04	3,22	9,22	72,57
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			5,00	3,86	26,34	165,77

Pietūs 12.30 val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos ir ryžių užkepėlė (tausojantis)		150g	34,61	16,89	43,04	433,13
Agurkas		40g	0,32	0,08	0,93	4,40
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			40,33	20,91	71,95	609,70

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis, varškė 9%)	82A	150g	20,23	9,83	38,12	309,90
Grietinė 30%		30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Melisų arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,95	18,83	39,05	397,80

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė su obuoliais	8K	50g	2,51	15,46	21,38	182,30
Iš viso:			2,51	15,46	21,38	182,30
Iš viso dienos:			89,71	76,11	194,51	1713,75

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė

2 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtina: *L. Luda*
24. 09 mėn. 02
9

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių javų košė (tausojantis)	K8	180g	5,00	4,21	31,77	176,82
Trintos uogos		50g	0,37	0,16	7,02	28,60
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilno grūdo duona su sv.ir fermentiniu sūriu	Š4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Iš viso:			13,62	16,96	56,46	429,51

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	12Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona		25g	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			3,53	3,60	22,22	136,70

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkuotų bulvių plokštainis su kiauliena	45A	150g	14,17	14,04	27,86	298,01
Sviesto ir grietinės padažas		50g	0,84	21,08	1,36	199,88
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Agurkas		40g	0,32	0,08	0,93	4,40
Iš viso:			19,26	38,88	54,01	645,39

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis	92A	100/20	11,46	19,02	6,25	241,58
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,45	19,66	22,87	329,53

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Granola su jogurtu		100	21,21	12,82	20,54	238,12
Iš viso:			21,21	12,82	20,54	238,12
Iš viso dienos:			69,89	88,77	175,48	1721,75

Parengė: Laimutė Navikienė

L. Navikienė

2 savaitė
Penktadienis

Viršinys:

2024 m. 09 mėn. 02

10

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	K10	200g	6,42	6,98	31,89	209,40
Uogienė	19P	35g	0,11	0,00	26,11	98,70
Juoda arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Smulkinti bananai ir trintomis braškėmis	Š5	150g	6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso:			12,53	7,78	77,80	420,10

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,15	3,86	26,41	158,46

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Befstrogenas (jautiena) (tausojantis)	10A	70/55	23,12	14,08	4,20	331,70
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80g	4,62	4,19	17,82	132,78
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	19S	80g	1,04	6,07	2,34	64,75
Agurkas		40g	0,32	0,08	0,93	4,40
Iš viso:			33,25	28,28	51,70	692,09

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00

Naktįpiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso dienos:			47,13	36,51	151,10	1191,39

Parengė: Laimutė Navikienė

Direktoaus pavaduotoja
Irma Grabauskienė

3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtina: 
Direktorius
24.09 mėn. 11

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	26Š	30g	7,04	7,09	29,79	204,78
Jogurtas 1,5%		100g	6,43	7,70	17,67	165,21
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			16,87	17,29	52,36	425,99

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	1Sr	150g	2,35	2,83	18,81	104,32
Viso grūdo ruginė duona		35g	2,59	0,56	14,98	81,55
Iš viso:			4,94	3,39	33,79	185,87

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	90g	18,39	11,32	3,18	187,90
Virti birūs griokiai (tausojantis)	8Gar	70g	4,43	3,56	24,28	144,47
Agurkas	S37	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS18	80g	0,85	4,06	3,06	48,59
Iš viso:			29,11	22,43	66,36	575,33

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	109A	150/75g	22,58	15,55	24,70	412,54
Grietinė 30%		40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Nesaldinta jramunėlių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,54	27,55	25,94	529,74

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Nesaldinta čiobrelių arbata		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sviestinis kruasanas		70g	6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso:			6,00	0,80	19,80	112,00
Iš viso dienos:			76,87	68,52	186,06	1722,26

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė



3 savaitė
Antradienis

Tvirtina: *[Signature]*
24 09 02
Direktorius

12

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	111A	200g	7,84	7,51	33,54	229,60
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D6	100/40	1,60	0,34	25,10	118,20
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	102,00
Iš viso:			16,24	12,85	68,44	449,80

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. sriuba su daržovėmis sriuba (tausojantis, augalinis)	S8	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona		25g	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			6,38	3,73	27,39	167,94

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	80	18,67	35,40	7,53	378,04
Virtos bulvės	G1	90g	1,86	0,10	17,02	75,33
Pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	35S	50g	0,39	4,77	1,88	49,33
Iš viso:			27,30	44,00	53,82	670,64

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis, varškė 9%)	82A	150g	20,60	10,12	33,53	302,83
Grietinė 30%		30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,32	19,12	34,46	390,73

Naktipiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Belgiški vafiliai		100g	4,40	3,87	15,87	117,50
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,40	3,87	15,87	117,50
Iš viso dienos:			70,61	80,29	194,19	1707,87

Parengė: Laimutė Navikienė

[Signature]

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtina: *L. Čudytė*
Direktorius
2010 m. 09 mėn. 02 d. 13

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K5	200g	7,54	8,12	27,50	207,93
Trintos uogos(sezoninės,šaldytos)		30g	0,90	0,40	9,70	41,00
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	7D	35/20	6,42	7,70	13,59	149,01
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,86	16,22	50,79	397,94

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
----------------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona		25g	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			3,53	3,60	22,22	136,70

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	5A	75/40	23,96	32,05	9,17	337,42
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	60g	2,22	2,58	19,15	99,32
Burokėlių salotos su **aliejumi ir moliūgų sėklomis	17S	60g	0,78	2,34	5,30	41,10
Pomidoras		40g	0,40	0,08	1,64	6,40
Iš viso:			30,89	40,65	57,48	620,94

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti bulvinukai (tausojantis)	56A	150g	3,31	1,03	48,57	210,20
Sviesto ir grietinės padažas		20g	0,42	10,54	0,68	98,94
Kefyras 2,5%		150g	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			8,83	15,32	56,60	393,14

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su varške		50g	6,59	8,39	22,29	174,94
Pienas 2,5%		100g	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			9,99	10,89	27,19	230,94
Iš viso dienos:			65,92	83,53	213,66	1722,16

Parengė: Laimutė Navikienė

L. Navikienė

Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė
Irma Grabauskienė

3 savaitė

Ketvirtadienis

Tvirtina: *L. Luskis*
 Direktoriaus
 2024. 09 mėn. 02 d.

14

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė	K6	200g	7,02	5,32	31,10	204,32
Trinti konservuoti vaisiai	19P	30g	0,06	0,00	22,38	84,60
Sumuštinis su uogiene	1G	45/40g	3,39	7,33	19,32	134,37
Melisų arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,47	12,65	72,80	423,29

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S11	150g	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona		25g	1,85	0,40	10,70	58,25
Iš viso:			1,85	0,40	10,70	136,70

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trakuotų bulvių cepelinai su mėsa(kiauliena)	47A	150g	13,73	5,93	46,11	345,19
Sviesto ir grietinės padažas		30g	0,63	15,81	1,02	147,35
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkas	S36	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			17,11	22,34	61,03	643,24

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu (tausojantis)	67A	75/50	14,17	15,90	36,47	242,25
Natūralus pomidorų padažas	5P	30g	2,70	0,60	0,69	18,60
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,87	16,50	37,16	260,85

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kremas su vaisiais		100g	2,97	11,43	32,00	322,60
Melisų arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,97	11,43	32,00	322,60
Iš viso dienos:			48,77	63,37	224,59	1729,18

Parengė: Laimutė Navikienė

*L. Navikienė*Direktoriaus pavaduotoja
Irma Grabauskienė*I. Grabauskienė*

3 savaitė

Penktadienis

Tvirtina: *L. Rudė*
 24.09.2014 m. 09 val. 02 min. 15

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	A5	200g	13,75	20,07	7,26	263,14
Uogienė	Š1.1	45g	0,11	0,00	26,11	98,70
Sūrio lazdelės Pik-Nik		20g	5,12	4,08	0,80	64,30
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,98	24,15	34,17	426,14

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		150g	1,35	0,45	21,6	79,2
---------	--	------	------	------	------	------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis, augalinis)	S36	150g	1,62	4,92	11,43	101,49
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	5,56	28,55	194,69

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	15A	120/80	27,42	9,13	26,31	363,95
Pomidoras	S36	40g	0,32	0,08	0,92	4,40
Kopūstų salotos su agurkais ir **aliejumi (augalinis)	27S	80g	1,04	6,07	2,34	64,75
Iš viso:			33,36	20,84	58,12	627,79

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso:			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso dienos:			53,69	45,44	113,89	1133,13

Parengė: Laimutė Navikienė

*L. Navikienė*Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė*Irma Grabauskienė*