



Šiaulių „Santakos“ ugdymo centro

15 dienų VALGIARAŠTIS

11-18 metų vaikams

2024 m.

Daržovės ir vaisiai keičiami pagal sezoniškumą

Parengė dietistė Laimutė Navikienė

Istaigos darbo laikas

Nuo 0:00 iki 24:00 val.

Adresas: K. Kalinausko g. 17, Šiauliai

1 savaitė

Pirmadienis

Vartotojas: *L. Kudis*
 24.09.09 m. 09 val. 02 d. 1

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	75g	7,88	5,75	33,81	211,44
Jogurtas 1,5%	Š-1	200g	8,28	9,90	26,22	220,35
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	126,00
Iš viso:			22,96	20,65	69,83	557,79

Priešpiečiai 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Vaisiai		200g	15,2	0,6	27,88	112

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	72,37
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	3,82	27,93	165,57

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su mėsa su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	389,88
Bulvių košė	GS-4	100g	3,22	4,98	34,60	162,85
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS-15	90g	1,16	7,08	2,68	75,11
Agurkas		50g	0,40	0,10	1,16	5,50
Iš viso:			34,05	36,98	73,97	798,91

Vakarienė 17 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	M-2.1	200g	12,85	9,71	69,62	415,63
Grietinė 30%		40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,81	21,71	70,86	532,83

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Čiobrelių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Užkepti sumuštiniai su dešra ir sūriu		120g	3,75	12,45	19,65	308,50
Iš viso:			3,75	12,45	19,65	308,50
Iš viso dienos:			89,77	92,39	262,19	2310,03

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktojos pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

1 savaitė
Antradienis

Tvirtina: *L. Rudys*
24 09 02
Dėkui
2

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su padažu (tausojantis)	K-13	200g	7,64	6,87	42,28	256,08
Melisų arbata (nesaldinta)		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:			16,78	13,51	50,50	383,78

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,8	0,6	28,8	116,4
---------	--	------	-----	-----	------	-------

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-3	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			7,49	3,97	33,81	202,89

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos šnicelis (tausojantis)	A-2	100g	25,63	39,08	4,29	369,85
Virti makaronai	G1	100g	2,14	0,13	19,14	143,20
Kepti burokėliai		100g	1,44	0,10	9,54	20,80
Pomidoras		50g	0,50	0,10	2,05	8,00
Iš viso:			37,20	43,38	68,83	744,74

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica (tausojantis)	M3	200g	29,34	22,46	57,00	759,76
Arbata juoda (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,34	22,46	57,00	759,76

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	206,90
Iš viso:			5,24	4,11	24,07	324,40
Iš viso dienos:			90,36	84,06	229,20	2329,08

Parengė: Laimutė Navikienė

L. Navikienė

Direktorius pavaduotoja
Irma Grabauskienė

I. Grabauskienė

1 savaitė

Trečiadienis

Tvirtina: 
 24 m. 09 02
 Direktoriaus

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	230g	8,02	7,54	33,24	235,40
Sūrio lazdelės Pik-Nik		40g	10,24	8,16	0,76	128,60
Vaisinė arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai*		150g	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			19,61	16,15	55,60	443,20

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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	160g	32,07	23,43	0,84	321,06
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	100g	3,22	4,98	34,60	168,85
Pomidoras		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir** aliejumi	GS13	100g	1,18	6,11	2,69	66,59
Iš viso:			41,61	38,46	68,82	736,65


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	200g	10,68	5,39	57,86	369,40
Grietinė 30%		40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			18,44	22,39	68,90	606,60

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	100g	4,69	28,77	32,40	403,79
Iš viso:			4,69	28,77	32,40	403,79
Iš viso dienos:			85,87	106,37	253,60	2302,24

Parengė: Laimutė Navikienė


 Direktoriaus pavaduotoja
 Irma Grabauskienė

1 savaitė

Ketvirtadienis

Direktoriaus: *L. Rauda*
 24 09 02
 MCH

4

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kr. košė (tausojantis)	K5	230g	11,32	11,30	40,41	368,31
Uogienė		40g	0,13	0,00	29,84	112,80
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelės Pik-Nik		40g	10,24	8,16	0,76	128,60
Iš viso:			21,69	19,46	71,01	609,71

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		300g	2,28	0,6	41,82	168
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		45g	3,33	0,72	19,26	104,85
Iš viso:			8,61	3,59	37,35	211,01

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojantis)	A37	100g	26,11	22,00	1,68	407,47
Virtos bulvės	G1	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Burokėlių salotos su moliūgų sėklomis ir **aliejumi	GS11	100g	2,50	9,46	9,06	121,48
Pomidoras		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			39,86	35,28	69,28	833,66

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltinukai	71A	200g	11,38	5,80	65,15	345,55
Sviesto-grietinės padažas	5P	40g	0,84	21,08	1,36	197,88
Melisų arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,22	26,88	66,51	543,43

Naktįpiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Sviestinis kruasanas		150g	18,00	10,50	4,05	181,50
Iš viso:			18,00	10,50	4,05	181,50
Iš viso dienos:			94,05	92,72	252,67	2336,30

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktoriaus pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

1 savaitė

Penktadienis

L. Ludy
24 09 02 5

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kr.košė (tausojantis)	A5	230g	14,97	21,23	7,33	378,84
Pilno grūdo duons su sviestu ir kiaušiniu	Š4.1	45/7/35	10,73	16,30	20,02	177,68
Juoda arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,70	37,53	27,35	556,52

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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 (tausojantis)	S-3	150g	1,62	4,92	11,43	91,49
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	5,56	28,55	184,69

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	A-2	100g	25,63	39,08	4,29	469,85
Virtos bulvės	G1	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Morkų salotos su česnaku	GS9	100g	1,28	8,16	6,54	107,37
Pomidoras		50g	0,50	0,10	2,05	8,00
Iš viso:			34,13	53,03	60,57	855,11

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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:			61,35	91,16	115,80	1523,63

Parengė: Laimutė Navikienė



Direktonaus pavaduotoja
Irma Grabauskienė



2 savaitė

Pirmadienis

24 09 02
 24 09 02

6

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	75g	7,88	5,75	33,81	211,44
Jogurtas 1,5%	Š-1	200g	8,28	9,90	26,22	220,35
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	126,00
Iš viso:			22,96	20,65	69,83	557,79

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	110,36
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			8,22	4,02	35,19	203,56

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kotletai su sūriu (tausojantis)	7A	100g	25,42	6,11	4,06	268,97
Bulvių košė	GS4	100g	3,22	4,98	34,60	198,85
Raudonų kopūstų, morkų salotos ir aliejumi**	GS13	100g	1,18	6,11	2,69	76,59
Pomidoras		50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			38,54	21,32	78,59	756,47

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		200g	16,55	20,28	73,10	542,77
Grietinė 30%		40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Iš viso:			17,51	32,28	74,34	659,97

Naktįpiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Marmurinis keksiukas		70g	5,25	12,45	19,65	208,50
Melisų arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,25	12,45	19,65	208,50
Iš viso dienos:			85,78	87,30	270,29	2294,73

Parengė: Laimutė Navikienė


Direktoriaus pavaduotoja
Irma Grabauskienė


2 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 9.00 val.


 24 03 02 7
 Direktoriaus

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kr.košė (tausojantis)	K9.1	150/70	7,57	7,18	56,81	301,94
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	Š1.1	45/30	8,28	9,90	26,22	226,35
Juoda arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Uogienė		35g	0,11	0,00	26,11	98,7
Iš viso:			15,96	17,08	109,14	626,99

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,58	5,56	28,49	177,57

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su pupelėmis/lešiais (tausojantis)	A1	100/100	28,16	19,16	10,34	374,96
Virtos bulvės (tausojantis)	7Gar	90g	5,07	4,54	27,75	169,36
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (augalinis)	5S	100g	1,47	9,88	5,95	109,80
Iš viso:			39,28	39,14	72,53	831,69

Vakarienė 17 val.

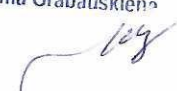
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	50A	140/60/40	12,48	6,60	44,75	324,12
Sviesto- grietinės padažas	8P	40g	0,84	21,08	1,36	197,88
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,32	27,68	46,11	522,00

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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
Belgiški vafLIAI		100g	5,30	1,00	31,20	167,50
Iš viso:			5,30	1,00	31,20	167,50
Iš viso dienos:			76,14	85,80	300,80	2316,18

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktoriaus pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

2 savaitė

Trečiadienis

L. Luch
24 09 02

8

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K7	300g	12,93	10,35	55,86	368,16
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:			29,97	23,51	67,26	608,76

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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)	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos ir ryžių užkepėlė (tausojantis)		200g	49,39	27,73	57,08	635,34
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkas	S36	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			55,29	31,79	86,62	815,11

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis, varškė 9%)	82A	250g	34,32	16,85	55,87	439,93
Grietinė 30%		40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Melių arbata (nesaldinta)		200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,28	28,85	57,11	557,13

Naktiečiai 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
Bandelė su obuoliais	8K	100g	5,17	9,92	40,15	224,17
Iš viso:			5,17	9,92	40,15	224,17
Iš viso dienos:			127,23	94,67	279,02	2317,17

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktorius pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

2 savaitė

Ketvirtadienis


 24 09 02 9
 DOKUMENTAS

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	200g	5,55	5,34	35,30	202,36
Trintos uogos		60g	0,52	0,22	9,83	40,04
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Pilno grūdo duona su sv.ir fermentiniu sūriu	Š4.1	45/7/35	10,73	16,30	20,02	277,68
Iš viso:			16,80	21,86	65,15	520,08

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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		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	
Tarkuotų bulvių plokštainis su kiauliena	34A	250g	23,63	23,40	46,43	483,35
Sviesto ir grietinės padažas		50g	1,05	26,35	1,69	247,35
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkas	S36	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			30,22	53,79	79,96	916,35

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	120/24	13,77	22,84	7,56	390,25
Pilno grūdo duona su sviestu	Š3	45/8	3,39	7,33	19,32	134,37
Pomidoras	S37	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,66	30,27	28,93	533,12

Naktįpiečiai 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		120g	21,21	12,82	20,54	268,12
Iš viso:			21,21	12,82	20,54	268,12
Iš viso dienos:			87,41	119,34	222,46	2349,67

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktoriaus pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

2 savaitė

Penktadienis


 24 09 02 10
 10

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	K10	230g	7,18	8,11	36,24	239,04
Uogienė	19P	50g	0,06	0,00	14,18	135,00
Juoda arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	Š5	100/50	6,31	3,00	15,94	215,28
Iš viso:			13,55	11,11	66,36	589,32

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	24Sr	150g	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,52	3,94	28,55	170,11

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Befstrogenas (jautiena)(tausojantis)	10A	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100g	5,77	5,24	22,27	265,98
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	18S	100g	2,18	0,73	5,84	30,34
Agurkas	S36	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			46,66	31,14	63,98	815,69

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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.	Išeiša	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:			61,73	42,85	158,22	1517,01

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktoriaus pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

3 savaitė

Pirmadienis

L. Rudys
24 09 11
2011 m. rugsėjo 24 d.

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dribsniai kukurūzų	Š26	75g	7,88	5,75	33,81	211,44
Jogurtas 1,5%	Š-1	200g	8,28	9,90	26,22	220,35
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	126,00
Iš viso:			22,96	20,65	69,83	557,79

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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, augalinis)	1Sr	150g	2,35	2,83	18,81	104,32
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			5,31	3,47	35,93	197,52

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	100g	21,22	8,24	4,06	298,32
Virti birūs gričiai (tausojantis)	8Gar	100g	5,07	4,54	27,75	169,36
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Kopūstų salotos su pomidorais ir **aliejumi	GS18	100g	1,33	8,16	6,99	98,87
Iš viso:			33,43	24,51	76,78	772,57

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	200g	29,34	22,46	57,00	516,76
Grietinė 30%	15P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,30	34,46	58,24	633,96

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		90g	3,75	7,50	33,50	225,00
Iš viso:			3,75	7,50	33,50	225,00
Iš viso dienos:			91,96	87,72	266,23	2301,32

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktoriaus pavaduotoja
Irma Grabauskienė
 

3 savaitė
Antradienis

Tvirtina: 
24. 09 mėn. 02. 12
Direktorius

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė	111A	300g	11,76	11,28	50,31	384,40
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	112,00
Iš viso:			20,16	16,62	85,21	614,60

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
----------------	--	------	------	-----	-------	-----

Sriubos 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kr. sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	S8	150g	4,53	3,33	16,69	109,69
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			7,49	3,97	33,81	202,89

Pietūs 12.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	100	24,89	47,20	10,03	552,05
Virtos bulvės (tausojantis)	3Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	35S	100g	0,78	9,53	3,76	98,66
Iš viso:			35,30	60,83	66,74	938,80

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis, varškė 9%)	82A	200g	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30%	15P	40g	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisinė arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,43	25,49	45,95	520,98

Naktiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Belgiški vafliai		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:			89,81	107,41	241,65	2303,88

Parengė: Laimutė Navikienė



3 savaitė

Trečiadienis

Tvirtina: *L. Rudė*
 24 09 2013 13
 Direktoriaus

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)	96A	300g	9,85	9,83	35,13	259,4
Trintos uogos(sezoninės,šaldytos)		50g	0,90	0,40	9,70	41,00
Pilno grūdo duona su tepamu sūreliu	7D	45/30	8,28	9,90	26,22	226,35
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,03	20,13	71,05	526,75

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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)	12Sr	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai (tausojantis)	5A	100/100	32,31	26,33	30,75	379,42
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	100g	3,22	4,98	34,60	188,85
Burokėlių salotos su **aliejumi ir sėklomis	17S	100g	1,56	4,68	10,58	82,19
Pomidoras	S37	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			42,23	39,93	106,62	830,61

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti bulvinukai (tausojantis)	54A	200g	4,41	1,38	64,76	282,93
Sviesto ir grietinės padažas		50g	1,05	26,35	1,69	147,35
Kefyras 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			12,26	32,73	76,25	550,28

Naktįpiečiai 19.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su varške		100g	6,59	8,39	22,29	184,94
Pienas 2,5%		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,39	13,39	32,09	296,94
Iš viso dienos:			88,43	106,78	313,89	2316,58

Parengė: Laimutė Navikienė

*L. Navikienė*Direktonaus pavarfuotoja
Irma Grabauskienė*Irma Grabauskienė*

3 savaitė

Ketvirtadienis

L. Čučka
24 09 02 14

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė	K6	200g	7,89	6,45	35,34	235,36
Trinti konservuoti vaisiai	19P	50g	0,06	0,00	14,18	135,00
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:			11,34	13,78	68,84	504,73

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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)	1Sr	150g	1,62	3,18	10,81	72,37
Viso grūdo ruginė duona		40g	2,96	0,64	17,12	93,20
Iš viso:			4,58	3,82	27,93	165,57

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	160/60	13,73	5,93	46,11	389,19
Sviesto ir grietinės padažas		50g	1,05	26,35	1,69	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:			20,26	36,30	78,93	716,11

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	115/70	19,72	20,66	49,76	529,45
Natūralus pomidorų padažas	5P	50g	0,63	15,81	1,02	148,41
Ramunėlių arbata (nesaldinta)	G-1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,35	36,47	50,78	677,86

Naktipiečiai 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		120g	2,97	11,43	32,00	324,60
Čiobrelėlių arbata (nesaldinta)	1G	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,97	11,43	32,00	324,60
Iš viso dienos:			56,44	98,58	258,43	2335,30

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktorius pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 

3 savaitė

Penktadienis

L. Cudif.
24 09 mėn. 02

15

Pusryčiai 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	A5	230g	14,97	21,23	7,33	378,84
Uogienė	Š1.1	50g	0,11	0,00	26,11	98,70
Trinti konservuoti vaisiai	Š4.1	45g	6,25	11,59	9,67	54,09
Čiobrelių arbata (nesaldinta)	G1	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,33	32,82	43,11	531,63

Priešpiečiai 11.00 val.

Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
---------	--	------	------	-----	-------	-----

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 kopūstais (tausojanti)	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	15A	160/100	33,88	11,02	34,92	383,95
Pomidoras	S36	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Kopūstų salotos su agurkais ir **aliejumi (augalinis)	27S	100g	2,27	10,12	6,65	115,50
Iš viso:			41,13	26,80	71,27	699,64

Vakarienė 17 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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.	Išeiiga	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:			64,74	60,52	156,20	1399,27

Parengė: Laimutė Navikienė



 Direktorius pavaduotoja
 Irma Grabauskienė
 