

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO PASLAUGŲ CENTRAS

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6 -10 metų

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė



Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras

Doc. Nr. _____



Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė



1 savaitė
Pirma diena

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis	A.48	200	6,71	9,62	38,49	256,11
Plėšoma sūrio lazdelė		40	10,68	8,32	0,14	118,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,39	17,94	39,08	374,11

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.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,30	6,86	43,70	252,25

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	1-3/41	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Iš viso:			6,49	13,07	27,84	254,82

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta vištienos sriuba (T)*	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			17,00	4,94	41,01	283,07



Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Maltos vištienos file kepsnys (T)*	36A	75	16,68	11,21	10,19	206,46
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	70	0,84	3,66	2,61	48,21
Agurkai	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Morkos šiaudeliais	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			19,27	26,89	24,42	421,65

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	200	19,19	14,30	57,29	417,37
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	20	0,34	3,48	1,98	38,42
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			20,53	17,78	63,27	473,79

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Vištiena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	160	25,55	9,28	5,40	204,65
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
Morkos šviežios	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			29,83	20,31	40,16	450,85

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė jogurtinė		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos**		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			12,63	8,11	79,80	434,39

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty	riebal	angliavan	



			mai, g	ai, g	deniai, g	kcal
Lietiniai blynai su virta vištiena (T)*	A.52	100	9,78	12,16	14,40	210,55
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Iš viso:			10,26	18,16	15,02	269,15

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Iš viso:			22,59	33,93	10,47	428,85

*A – augalinis; T - tausojantis

I savaitė
antra diena

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,41	12,50	52,67	365,88

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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (AT)*	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 30%		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,32	7,05	56,17	311,42

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	150	2,74	17,33	5,11	180,08
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,82	17,99	36,91	329,48

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	26Sr	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	40/6	2,77	5,40	21,25	144,24
Iš viso:			7,14	9,88	33,11	249,96

Sriuba 10.00 – 10.30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Traškios duonos lazdelės		35	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,70	9,88	39,74	269,22

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	50	15,69	18,34	0,20	231,96
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	70	0,84	3,66	2,61	48,21
Iš viso:			17,66	33,88	10,90	385,24

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	170	9,59	6,12	41,99	261,45
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			10,59	6,12	45,99	279,45

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	160	28,93	19,44	6,39	313,25
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	50	0,54	2,53	1,76	30,05
Morkos šviežios	S.38	30	0,30	0,06	2,61	9,30
Iš viso:			32,33	26,71	38,41	509,28

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

2
 Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
 direktorė
 Lina Niparavičiūtė



			mai, g	ai, g	deniai, g	kcal
Konvekciniėje kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	150	17,33	13,40	36,53	307,68
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			18,05	22,40	37,46	395,58

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	160	17,13	6,07	45,79	296,64
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			19,93	6,07	47,09	312,64

*A – augalinis; T - tausojantis



1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		50	4,17	3,42	0,08	47,58
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	3.08	8.76	25.58	191.40
Bananai	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8.45	12.48	48.76	335.98

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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)*	8Sr	150	5,66	4,66	11,20	93,55
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:			10,19	6,71	43,60	260,80

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T)*	Sr.1	150	6,48	3,63	6,55	68,80
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,79	4,89	38,61	225,52

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,64	13,26	41,71	306,90

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (T)*	3A	150	23,70	19,49	21,78	349,95
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,46	2,60	3,37	36,75
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,00	2,00	9,00
Iš viso:			24,66	22,09	27,15	395,70

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	200	6,79	8,46	18,26	176,74
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	15	2,03	1,38	3,17	30,83
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			17,66	15,17	47,13	402,27

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Varškės pudingas (T)*	19AP	150	22,32	19,76	31,34	385,11
Trintos braškės	P.5	40	0,40	0,00	6,92	29,68
Keptas obuolys	15-8/160	50	0,20	0,20	6,50	26,50
Iš viso:			22,92	19,96	44,76	441,29

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Balandėliai su veršiena (T)*	64A	180	14,36	16,98	12,12	248,30
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkos šiaudeliais	S.38	50	0,50	0,10	4,35	15,50
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			21,91	22,56	53,74	484,69

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	---------	-----------------------------	----------

3
 Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
 direktorė
 Lina Niparayčienė



		g	balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	vertė, kcal
Makaronai su feta sūriu (T)*	A.36	200	11,31	16,74	39,06	351,88
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
Iš viso:			12,27	26,90	62,26	532,98

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Virti makaronai	8Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,09
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	100	0,96	10,16	23,20	181,10
Iš viso:			16,87	36,45	39,95	553,77

*A – augalinis; T - tausojantis



I savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (T)*	3-3/53	200	4,55	3,03	44,64	227,64
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Tepamas sūrelis „Mildutė“		20	2,28	4,48	1,00	54,00
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Iš viso:			13,78	13,09	92,45	415,84

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (AT)	Sr. 5	150	8,83	7,07	12,55	124,20
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			12,91	7,73	44,35	273,60

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	150	1,74	4,64	11,35	87,11
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,91	5,31	43,47	238,19

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,64	4,78	44,35	246,79



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (T)*	9-7/144	110	21,18	2,50	0,14	111,06
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Virtų burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			25,59	25,36	24,08	420,96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			16,70	7,94	82,16	443,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Kepti menkės filė kukulaičiai (T)*	9-7/141	120	25,35	6,48	4,60	179,53
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	4Gar	50	0,85	1,70	7,70	48,90
Burokėlių ir kalioropių salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			27,55	22,36	22,38	404,71

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			25,91	16,98	55,54	472,87



Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė

Lina Niparavičienė

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Orkaitėje kepti varškės ir cukinijų paplotėliai (T)*	7-7/161	160	18,10	15,3 3	10,34	244,79
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Iš viso:			18,58	21,3 3	10,96	303,39

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,9 9	0,07	356,82
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	15,40	97,80
Burokėlių ir kaliaropių salotos	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			24,05	38,5 8	25,55	531,00

*A – augalinis; T - tausojantis



1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	250	11,88	4,44	42,63	264,38
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16-1/3	30/5/20	2,28	4,48	16,36	114,46
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,16	8,92	58,99	393,13

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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	150	1,44	3,35	13,58	85,33
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,52	4,01	45,34	234,73

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šparaginių pupelių trinta sriuba (T)*	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,59	4,91	40,32	230,16

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Balty mai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	150	2,79	5,21	12,87	109,75
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,87	5,87	44,67	259,15

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparašičienė



Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Kepta paukštienos filė (T)*	22A	100	24,49	8,98	6,82	204,53
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Iš viso:			29,94	18,02	37,75	424,17

Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos*		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			22,29	13,62	53,51	418,48

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su varške	49A	150	9,86	4,01	38,18	225,99
Sviesto-grietinė lėš padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			10,97	21,15	48,96	423,60

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Tarkuotų bulvių kukuliai su kiauliena	48A	150	10,18	6,27	34,16	230,87
Sviesto-grietinė lėš padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			11,29	23,41	44,94	428,48

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	180	30,06	20,09	14,61	341,70
Biri grikių kruopų košė	7Gar	70	4,24	3,84	23,29	141,65
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			35,83	24,09	43,89	512,65

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	50	15,69	18,34	0,20	231,96
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virti makaronai	8Gar	50	2,31	1,94	12,88	75,49
Burokėlių ir kalioropių salotos su alyvuogių alicjumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			20,00	33,45	24,19	471,18

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VII patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	A.40	150	3,87	16,50	46,05	339,32
Jogurtas „Jums“ 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Uogos		50	0,50	0,60	6,10	25,50
Iš viso:			5,21	17,85	79,45	386,12

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (T)*	3-3/31	200	5,06	7,12	33,52	208,21
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Uogos		100	1,00	1,00	12,00	63,00
		Iš viso:	12,46	13,32	55,12	383,21

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (T)*	Sr.40	150	1,27	3,85	10,08	76,20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	5,35	4,51	41,88	225,60

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sultinys su ryžiais (AT)*	Sr.30	150	4,21	0,59	9,41	45,21
Ryžių trapučiai		16	1,14	0,12	12,52	56,16
		Iš viso:	5,35	0,71	21,93	101,37

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė(T)*	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,41	12,66	41,45	299,58



Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kalakutienu (T)*	3A	150	22,93	19,49	21,33	346,67
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Iš viso:			24,56	26,23	26,67	432,92

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Šviežių daržovių rinkiny su avokadu	S.31	100	1,03	0,22	4,51	18,45
Iš viso:			17,71	10,80	65,51	377,81

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys (T)*	31A	75	18,48	8,15	0,46	128,13
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,78	78,34
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	13S	100	0,78	8,18	7,88	100,84
Iš viso:			20,54	25,66	22,12	377,24

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	70A	220	19,43	21,74	15,01	332,58
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Braškių tyrė	D.1	30	0,25	0,10	3,43	15,36
Iš viso:			21,44	23,40	20,32	376,74

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/103	180	19,61	12,23	10,31	217,20
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			24,45	12,56	27,51	307,90

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su mėsa (T)*	53A	150	12,55	7,47	32,54	242,93
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso:			16,26	15,18	39,27	348,75

*A – augalinis; T - tausojantis

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	250	10,62	9,01	40,89	297,45
Uogos šviežios		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,67	14,79	51,95	393,53

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

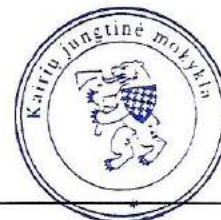
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (T)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
		Iš viso:	8,94	3,83	50,25	271,87

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)*	25Sr	150	3,45	4,52	10,47	94,47
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		Iš viso:	5,53	8,98	26,41	206,37

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su morkomis (AT)*	Sr.7	150	1,74	11,61	18,53	177,22
Traškios duonos lazdelės		35	4,83	7,11	22,28	147,39
		Iš viso:	6,57	18,72	40,81	324,61



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	50	10,50	15,49	0,02	178,41
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	50	1,09	0,67	5,12	29,86
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	7	0,04	6,97	0,09	62,15
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,08	5,06	3,52	61,00
Iš viso:			12,71	28,19	8,75	331,42

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (AT)*	A.66	250	22,88	17,40	49,34	419,25
Pomidorų padažas		20	0,26	0,04	0,90	4,80
Morkos šiaudeliais	S.38	100	1,00	0,20	8,70	31,00
Iš viso:			24,14	17,64	58,94	455,05

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	150	8,13	4,14	49,84	268,16
Sviesto-grietinėlis padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
Iš viso:			8,46	15,38	50,28	371,99

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su kiauliena (T)*	56A	150	10,49	14,42	37,58	316,71
Sviesto-grietinėlis padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,28	10,11	41,87
Iš viso:			11,43	25,94	48,13	462,41



Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos kukuliai su padažu (T)*	A.42	70	12,45	10,99	7,16	161,86
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Karštos daržovės	Gar.31	100	1,83	3,12	7,15	66,04
Iš viso:			15,31	14,16	23,73	269,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Koldūnai su kiauliena (T)*	A.33	130	13,72	4,34	28,75	209,76
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			14,84	13,74	42,60	350,66

A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai)(T)*	103A	250	11,88	4,44	42,63	264,38
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos šviežios		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Pienas 2,5%		100	1,90	2,50	4,90	56,00
		Iš viso:	15,22	12,07	59,67	399,58

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.

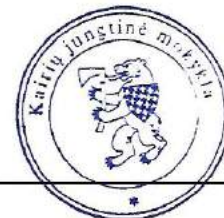
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,62	3,91	46,08	240,84

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (AT)*	1-3/20	150	3,08	2,49	12,09	71,27
Kukurūzų trapučiai		21	1,93	1,16	13,80	76,44
		Iš viso:	5,01	3,65	25,89	147,71

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	150	3,19	6,23	21,72	153,49
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,27	6,89	53,52	302,89



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Vištienos kotletas su kukurūzais (T)*	A.2	100	29,21	9,94	9,49	243,34
Bulvių košė	4Gar	70	1,58	2,65	11,33	74,73
Burokėlių salotos su cukinija su aliejumi	S.9	100	1,10	12,11	11,80	153,46
Iš viso:			31,89	24,70	32,62	471,53

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Raudonųjų lešijų troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	240	8,15	10,16	23,12	212,08
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			15,13	18,99	51,36	421,88

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Grietinėleje troškinta vištiena (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	1,62	0,30	12,41	55,26
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			46,59	29,51	36,10	574,97

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Grietinėlės padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			19,13	19,34	47,02	434,76

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	---------	-----------------------------	----------



		g	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Paukštienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/108	170	24,88	7,04	7,12	180,15
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,26	2,18	14,40	83,38
Šviežių agurkų salotos su avokadais su aliejumi	0.S.51	60	1.49	10,01	1.69	100,96
Iš viso:			27.63	19,23	23.21	364,49

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo miltų makaronai su padažu (T)*	A.61	220	20,10	28,33	74,98	611,24
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	70	0,72	0,42	2,20	11,41
Iš viso:			20,82	28,75	77,18	622,65

* A – augalinis; T - tausojantis

2 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (T)*	6-3/61	150	6,00	5,22	33,55	197,78
Kietasis sūris 40%		30	9,90	7,80	0,00	110,10
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		Iš viso:	22,70	18,02	43,35	427,88

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	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		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,07	5,26	43,50	245,47

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta pastarnokų sriuba (AT)*	Sr.17	150	3,59	6,45	9,62	99,06
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,67	7,11	41,42	248,46

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	9,64	4,78	44,35	246,79

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) (T)*	9-7/145	50	11,33	7,91	0,24	114,81
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,48	3,27	3,12	40,56
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			15,97	23,59	25,83	366,79

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių ir daržovių maltinukai (AT)*	3-8/160	200	8,13	7,69	49,29	289,00
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Šviežių agurkų, morkų ir kalirapių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			9,32	17,89	54,44	408,90

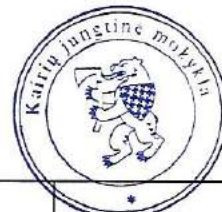
Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	50	2,00	1,75	11,19	65,92
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			43,17	32,13	28,38	560,51

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)*	7-8/170	140	16,88	14,21	32,59	320,54
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
Iš viso:			19,10	18,51	48,81	426,34

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti lašišos file kukuliai (T)*	9-3/60	50	9,97	6,74	3,27	112,73
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,26	2,18	14,40	83,38
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	80	1,21	8,16	4,37	35,50
		Iš viso:	12,90	18,13	24,35	250,26

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais(AT)*	6-5/100	200	11,98	10,13	51,73	347,86
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	80	1,21	8,16	4,37	35,50
		Iš viso:	13,65	19,34	58,41	402,01

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	180	10,49	16,85	7,95	208,12
Pomidorų padažas		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			18,09	20,10	41,65	403,62

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (T)*	Sr.5	150	7,10	5,33	15,29	130,03
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			11,18	5,99	47,09	279,43

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba (T)*	Sr.14	150	3,04	8,85	7,43	119,94
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,12	9,51	39,23	269,34

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,59	4,91	40,32	230,16

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos filė (T)*	22A	100	22,47	10,42	6,82	209,33
Kukurūzų kruopų košė	Gar.10	50	1,44	1,83	14,06	79,50
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
Pomidorai	44S	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Iš viso:			25,77	24,54	30,87	435,12

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	150	18,30	17,09	34,92	342,32
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,88	0,62	0,94	14,40
Trintos uogos	P.5	60	0,72	0,36	7,68	22,80
Iš viso:			19,90	18,07	43,54	379,52

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos vėrinukai (T)*	34A	115	24,10	10,23	9,17	219,69
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorų padažas		10	0,13	0,01	0,46	2,40
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			27,80	15,50	40,37	394,87

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos košė su obuoliais ir razinomis (AT)*	3-3/48	200	9,35	8,11	49,08	310,31
Kepti vaisiai	15-8/161	100	1,04	2,93	2,20	104,44
Iš viso:			10,39	11,04	51,28	414,75

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	80	13,83	8,21	3,06	155,72
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais vaisiais	S.11	100	1,57	9,89	20,33	156,65
Iš viso:			16,89	19,20	35,12	372,74

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgai su grikių kruopomis (T)*	A.60	180	5,58	7,13	41,07	233,11
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			6,30	16,13	42,00	321,01

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	130	19,75	28,84	23,63	436,35
Kakava su pienu	4G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
		Iš viso:	23,99	32,09	45,84	565,17

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,17	6,92	48,48	274,69

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba (AT)*	Sr.18	150	5,77	3,62	12,11	85,19
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	9,85	4,28	43,91	234,59

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (AT)*	Sr.40	200	1,70	5,13	13,42	101,60
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	5,78	5,79	45,22	251,00



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgu (T)*	10-3/60	180	27,65	4,39	18,98	220,99
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Agurkų ir krapų salotos	S.5	50	0,68	0,39	1,05	10,28
Iš viso:			34,39	10,26	53,31	434,17

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (AT)*	5-8/163	200	7,95	1,50	49,87	233,56
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Pomidorai	44S	200	2,00	0,40	8,20	34,00
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,52	20,22	83,74
Iš viso:			11,67	7,62	81,25	408,92

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (T)*	83A	150	24,60	13,37	29,80	336,18
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Šviežios uogos		100	1,20	0,60	12,80	38,00
Iš viso:			26,70	16,97	43,80	409,88

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos paukštienos kepsnys	35A	75	15,64	18,28	5,40	246,95



(T)*						
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Bulvių košė	3Gar	50	1,13	1,90	8,09	53,38
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
		Iš viso:	18,12	31,10	15,60	420,78

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	100	17,16	10,12	3,82	192,39
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	50	2,60	3,69	11,92	55,91
Šviežių agurkų, morkų ir kaliaropių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
		Iš viso:	20,95	24,01	20,89	368,20

*A – augalinis; T - ausojantis



3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos		120	1,20	1,20	14,40	75,60
Sviestas 82 %		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Iš viso:			9,77	16,66	47,18	387,96

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	150	2,74	4,36	9,80	86,30
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,82	5,02	41,60	235,70

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	150	1,92	14,23	4,00	145,68
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,00	14,89	35,80	295,08

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (T)*	27Sr	150	4,34	6,19	13,76	130,62
Viso grūdo duona su sviestu 82%		30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
Iš viso:			6,42	10,64	29,70	242,52

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su morkomis (T)*	12-5/102	180	26,37	19,06	8,19	310,30
Keptos bulvytės	Gar.13	50	2,30	0,01	16,52	75,31
Daržovių salotos (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) su aliejumi	2-1/3	100	10,58	2,75	4,10	37,35
Iš viso:			39,25	21,82	28,81	422,96

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukuliai su spelta miltais ir ciberžole (AT)*	4-3/63	200	4,05	0,22	61,94	265,58
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės, bananai)	15-8/160	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			5,59	8,35	85,10	427,64

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	200	10,87	5,38	66,56	351,97
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
Iš viso:			12,35	7,68	81,92	433,37

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161	150	10,87	8,42	39,05	264,21
Vaisių tyrė		100	0,70	0,00	18,00	75,00
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Žaliasis kokteilis (augalinis)(bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,55	20,21	83,73
Iš viso:			13,17	9,97	77,69	435,14

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	-----------	-----------------------------	----------



			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	vertė, kcal
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	160	20,57	25,05	13,02	382,29
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			23,32	30,44	27,26	491,93

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	100	1,01	0,58	3,09	16,10
Iš viso:			15,89	25,26	14,84	347,40

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (T)*	3-3/53	250	5,78	11,05	56,26	351,48
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	12,58	16,05	66,06	463,48

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	8,38	6,12	42,14	254,51

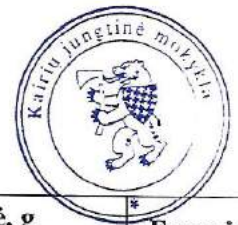
Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	150	2,79	5,21	12,87	109,75
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,87	5,87	44,67	259,15

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	8,49	2,33	49,65	254,02

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	150	17,33	2,76	27,26	386,98
Grietinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Kepti obuoliai	15-8/160	70	0,28	0,28	9,10	37,10
Iš viso:			18,51	6,04	37,56	459,78

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, kmynais (AT)*	A.19	150	9,11	10,23	72,77	401,03
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Iš viso:			10,41	13,29	75,33	443,93

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su moliūgais	46A-1	150	3,84	11,06	27,20	221,43
Sviesto-grietinė padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			4,74	28,33	40,86	430,17

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (T)*	31A	75	18,48	8,15	0,46	128,13
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			22,04	22,82	32,11	402,71

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė
-----------------------	---------	--------	-----------------------------	----------



			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	vertė, kcal
Kalakutienos file kotletukai (T)*	46A	140	34,45	5,98	2,34	151,42
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			37,25	17,05	14,07	315,81

*A – augalinis; T - tausojantis

3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (T)*	96A	200	6,35	5,65	34,70	211,65
Bananai		50	0,60	0,15	11,55	48,50
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,75	10,80	56,05	428,20

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Trinta moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,70	9,88	39,74	269,22

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	150	1,74	4,64	11,35	87,11
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,91	5,31	43,47	238,19

Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) su žolelėmis (T)*	9-7/145	50	11,33	7,91	0,24	114,81
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	7	0,04	6,97	0,09	62,15
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,08	4,56	8,12	77,06
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Iš viso:			18,11	19,84	27,08	344,32

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Agurkai rauginti	45S	150	4,20	0,00	1,95	28,50
Iš viso:			18,34	7,42	70,06	405,83

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kotletukai su varške (T)*	A.26	75	16,37	8,91	5,54	167,16
Kedrinių pinių padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Troškintos daržovės	11Gar	120	3,66	4,51	6,70	81,80
Pomidorai vynuoginiai	44S	200	2,00	0,00	8,00	36,00
Iš viso:			23,30	31,49	21,47	456,89

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Ekologiškas jogurtas su vanile		50	1,75	1,60	7,20	50,50
Uogos		150	1,80	0,90	19,20	57,00
Iš viso:			23,94	12,52	66,51	439,28

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			16,25	36,74	21,23	478,18

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	5,51	10,45	34,79	248,37
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,88	0,78	0,94	14,40
Uogos		50	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,19	16,23	49,93	392,37

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (T)*	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			6,17	5,33	45,86	250,17

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (T)*	15Sr	150	3,63	3,33	14,19	93,53
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			6,80	5,27	35,99	210,98

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Iš viso:			5,23	4,69	29,72	180,36



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta smulkinta jautiena (I)	7A	120	24,28	20,65	6,42	304,52
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,78	1,06	7,63	46,06
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Viso:			27,69	28,45	19,39	436,83

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (T)*	79A	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės)	15-8/161	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			19,68	17,45	61,42	469,12

Pietūs 12.00 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	150	14,40	10,74	42,96	313,00
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	40	0,68	6,96	3,96	76,84
Pomidorai vynuoginiai	44S	150	1,50	0,00	6,00	27,00
Viso:			16,58	17,70	52,92	416,84

Pietūs 12.00 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje kepta kiaulienos sprandinė (T)	A.64	50	10,50	15,49	0,02	178,41
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/37	50	1,93	1,53	12,25	69,56
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	0,50	0,00	2,00	9,00
Viso:			13,40	21,71	37,86	306,68

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
 direktorė
 Lina Niparašičienė



Pietūs 12.00 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	160	17,13	6,07	45,79	296,64
Burokėlių ir kalmarų salotos su aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Viso:			18,48	10,26	55,85	373,02

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)*	3-3/45	200	8,36	10,56	53,54	327,62
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,20	2,60	4,80	56,00
Iš viso:			11,56	13,16	58,34	383,62

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (T)*	Sr.40	150	1,27	3,85	10,08	76,20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,35	4,51	41,88	225,60

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	150	3,19	6,23	21,72	153,49
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,27	6,89	53,52	302,89

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,31	6,86	43,89	252,25



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais (T)*	5A	150	22,50	19,17	7,79	285,83
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Daržovių salotos (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) su aliejumi	2-1/3	150	1,59	4,13	6,15	57,35
Iš viso:			26,15	23,40	32,78	426,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			19,72	10,94	80,90	452,06

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos kepsnys įdarytas kiaušiniu (T)*	20A	90	21,01	16,88	7,04	260,91
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	50	2,12	2,26	11,85	73,81
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Iš viso:			24,19	28,88	22,99	442,88

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti varškėčiai (T)*	83A	150	24,60	13,37	29,80	336,18
Grietinė jogurtinė 10%		30	1,14	3,00	1,29	36,60
Trintos uogos	P.5	20	0,12	0,06	4,28	16,84



Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			26,26	16,83	48,37	442,62

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Veršienos kumpio ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.63	50	13,39	23,53	0,02	270,93
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	50	2,12	2,26	11,85	73,81
Šviežių daržovių ir vaisių rinkinys	S.30	100	1,06	0,30	9,58	41,60
Iš viso:			17,22	35,07	22,48	473,69

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	120	16,27	18,32	8,48	273,03
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	50	2,12	2,26	11,85	73,81
Šviežių daržovių ir vaisių rinkinys	S.30	100	1,06	0,30	9,58	41,60
Iš viso:			19,45	20,88	29,91	388,44

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	140	6,42	12,20	41,08	291,72
Jogurtas natūralus 3,5%		15	0,66	0,59	0,71	10,80
Uogos		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,20	2,50	4,90	56,00
		Iš viso:	10,28	15,29	51,09	376,12

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 , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (T)*	25Sr	150	3,20	4,45	10,90	97,17
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
		Iš viso:	5,28	8,91	26,84	209,07

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Tiršta vištienos sriuba (T)*	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	17,00	4,94	41,01	283,07

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Sriuba su mėsos kukuliukais (T)*	Sr.1	150	6,48	3,63	6,55	68,80
Grietinė jogurtinė 10%		6	0,23	0,60	0,26	7,32
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	10,79	4,89	38,61	225,52



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepta paukštienos filė (T)*	22A	100	24,49	8,98	6,82	204,53
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	80	6,33	1,50	25,13	81,97
Pomidorai	44S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,21	4,67	9,37	80,28
Iš viso:			35,04	22,32	45,43	445,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti grikių ir daržovių (morkos, salierai, porai) maltinukai (AT)*	3-8/160	250	10,17	9,62	61,62	361,27
Pomidorų padažas		50	0,65	0,10	2,25	12,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			11,73	14,92	70,61	446,76

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Maltos paukštienos kepsnys (T)	35A	75	15,64	18,28	5,40	246,95
Alyvuogių aliejus		5	0,00	4,99	0,01	44,15
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,43	41,72
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,00	2,00	9,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,46	2,60	3,37	36,75
Iš viso:			17,63	25,92	20,21	378,57

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	

4 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Įvairių kruopų košė košė (miežiai, kviečiai, rugiai)(T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Uogos		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,40	9,15	59,15	386,00

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
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:			8,94	3,83	50,25	271,87

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba (T)*	Sr.14	150	3,77	11,99	9,17	157,57
Traškios duonos lazdelės		35	4,83	7,11	22,28	147,39
Iš viso:			8,60	19,10	31,45	304,96

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,17	6,92	48,48	274,69

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kiaulienos kepsnys įdarytas kiaušiniu (T)	20A	60	14,01	11,25	4,69	173,93
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	4,99	0,00	49,95
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	50	1,86	2,01	12,17	74,86
Cukinių, agurkų, morkų salotos su aliejumi	2-1/16	50	0,53	1,09	3,35	22,20
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	100	4,97	8,49	12,18	135,54
Iš viso:			21,37	27,83	32,39	456,48

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtų bulvių kukuliai su varške	54A	150	9,02	4,58	35,99	217,02
Sviesto-grietinės padažas	5P	30	0,53	15,77	0,67	146,28
Kepti vaisiai	15-8/161	100	1,04	2,94	20,16	103,96
Iš viso:			10,59	23,29	56,82	467,26

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti jautienos kukuliai (T)*	12-7/140	100	20,82	23,70	1,76	183,79
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	4,99	0,00	49,95
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	150	1,37	7,80	10,11	110,24
Iš viso:			25,90	40,50	36,20	493,70

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,29	7,22	46,62	265,10
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	130	6,46	11,04	15,83	175,81
Iš viso:			17,75	18,26	62,45	440,91



Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	140	9,06	8,16	20,57	209,77
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	50	0,50	0,26	1,56	7,84
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	50	2,89	5,49	6,90	83,52
Iš viso:			12,45	13,91	29,03	301,13

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Koldūnai su kiauliena (T)*	A.33	130	13,72	4,34	28,75	209,76
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			14,44	13,34	29,68	297,66

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VII patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Užkepti koldūnai su kiauliena (T)*	A.34	200	22,82	43,32	24,61	591,85
Iš viso:			22,82	43,32	24,61	591,85

*A – augalinis; T - tausojančis



4 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Uogos		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	14,47	10,45	58,77	393,37

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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta paprikų, morkų ir obuolių sriuba (T)*	1-3/37	150	1,18	6,50	7,95	86,13
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	5,26	7,16	39,75	235,53

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir leščių sriuba (T)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	9,64	4,78	44,35	246,79

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T)	Sr.1	150	6,71	4,23	6,81	76,12
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	10,79	4,89	38,61	225,52

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (T)*	9-7/144	110	21,18	2,50	0,14	111,06
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	4,99	0,00	49,95
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	80	1,74	1,09	8,18	47,76
Šparaginės pupelės virtos	Gar.13	100	2,36	10,10	7,74	122,10
Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais ir švž. agurkais*	2-3/61	110	2,18	7,85	9,86	109,93
Iš viso:			27,46	26,53	25,92	440,80

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lešų troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	240	8,15	10,16	23,12	212,08
Pomidorai	44S	150	1,50	0,30	6,30	25,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,73	11,12	61,22	386,98

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti žuvies kukulaičiai (menkė)(T)*	9-7/141	120	21,52	8,65	6,08	176,84
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			24,97	28,51	27,23	452,49

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir špinatų įdaru	7-8/163	135	12,45	9,82	31,59	261,30
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			13,77	19,42	52,02	428,70

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė vertė,
-----------------------	---------	-----------	-----------------------------	-----------------



			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	kcal
Lietiniai blynai su virtos vištienos įdaru	A.52	200	19,56	24,32	28,80	421,10
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			20,88	33,92	49,23	585,50

Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos file ir kiaulienos šoninės kepsnys (T)*	A.62	50	15,69	18,34	0,20	231,96
Grietinėlės ir konservuotų pomidorų padažas	P.9	30	0,65	8,98	1,03	87,35
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			18,90	27,53	16,64	390,33

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų apkepas su obuoliais ir cinamonu (T)*	3-8/165	150	10,78	7,15	47,00	290,34
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,66	0,59	0,71	10,80
Uogos		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			14,84	10,24	58,11	379,14

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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	150	1,44	3,35	13,58	85,33
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,52	4,01	45,38	234,73

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Saliero šaknies ir bulvių sriuba (AT)*	Sr.40	150	1,27	3,85	10,08	76,20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,35	4,31	41,88	225,60

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (AT)*	Sr.11	150	2,79	5,21	12,87	109,75
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,87	5,87	44,67	259,15



Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)	10-3/60	180	27,65	4,39	18,98	220,99
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	1,62	0,30	12,41	55,28
Troškintos daržovės	4-5/101	50	0,99	2,13	4,32	35,36
Kaliaropių salotos su saulėgražomis	S.44	60	1,42	3,09	2,79	39,98
Pomidorai	44S	120	1,20	0,24	4,92	20,40
Iš viso:						

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija, česnakas) (AT)*	A.66	200	18,30	13,92	39,47	335,40
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Agurkai*		150	1,20	0,30	3,45	16,50
Iš viso:			19,97	18,91	44,80	401,61

Pietūs 12.30 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos vėrinukai (T)*	34A	115	24,10	10,23	9,17	219,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Svogūnų laiškai smulkinti	S.40	10	0,30	0,00	0,40	2,80
Agurkai	43S	200	1,60	0,40	4,60	22,00
Iš viso:			32,19	16,13	47,88	449,77

Pietūs 12.30 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinėlės padažas	P.15	30	1,06	7,06	2,57	77,58
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			21,85	17,48	55,68	462,36

Pietūs 12.30 – 13.30 val V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė vertė,
-----------------------	---------	------------	-----------------------------	-----------------

20
Šiaulių r. Kairių Jungtinės mokyklės
direktorė
Lina Niparaitienė



			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	kcal
Balandėliai su kalakutienu (T)*	64A	180	14,36	14,58	12,20	227,30
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Agurkai marinuoti	45S	100	1,40	0,00	0,65	8,00
		Iš viso:	16,79	14,63	23,07	277,02

*A – augalinis; T - tausojantis