

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

1 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

2

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	AK-5.2	200	4,58	2,80	29,10	155,73
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Pilno grūdo sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-10	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			14,99	15,99	51,98	410,63

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Varškės apkepas (tausojantis)	M-3	150	21,32	17,85	41,39	414,71
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
Iš viso :			28,69	22,69	95,93	686,95

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su troškinta vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-37	120/70	28,22	8,05	38,75	338,98
Viso grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			31,00	8,77	62,86	443,88
Iš viso (dienos davinio):			74,68	47,45	210,77	1541,46

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

I savaitė
Antradienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktore
Erika Masiliauskienė

3

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-2	200/5	8,48	7,87	32,66	232,80
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	Š-6.1	35/6/32	6,57	9,26	15,25	176,43
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,05	17,13	47,91	409,23

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su kalakutienu ir daržovėmis (tausojantis)	A-15.1	80/160	21,64	13,36	35,30	372,44
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 2%	DS-40	50	0,83	0,17	2,02	10,49
Agurkai, ridikėliai	DS-39	30/30	0,57	0,09	1,86	8,40
Iš viso :			28,23	19,47	85,05	631,92

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės 9% piršteliai (kukuliai) (tausojantis)	M-4	160	9,41	4,88	42,51	247,99
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Kefyras 2,5%	G-4	180	6,12	4,50	8,82	108,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			19,58	10,43	73,62	453,79
Iš viso (dienos davinio):			62,86	47,03	206,58	1494,94

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

1 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktoriė
Erika Masiliauskienė

4

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,04	26,82	22,65	408,65

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškintas natūralus kiaulienos kotletas su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A-25	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso :			29,77	28,09	65,15	601,13

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su ryžių dribsniais (tausojantis)	M-8	130	12,51	9,46	32,22	264,11
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Pienas 2,5%	G-2	130	4,08	3,00	5,88	67,20
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			19,35	13,16	67,88	452,91
Iš viso (dienos davinio):			66,16	68,07	155,68	1462,69

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

5

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,20
Trintos šaldytos braškės		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,79	13,68	46,29	360,78

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-5	150	1,26	3,08	9,11	66,27
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	A-26	75	16,89	15,53	4,05	220,10
Virti lęšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso :			33,61	23,03	71,03	617,12

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-10	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			29,06	17,78	53,11	483,52
Iš viso (dienos davinio):			75,46	54,49	170,43	1461,42

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

I savaitė
Penktadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

6

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su avižų gėrimu ir smulkintais vaisiais (augalinis, tausojantis)	K-10.1	200/50	4,37	1,56	46,02	207,40
Grūdų traputis su uogiene	Š-10	20/15	2,17	0,64	26,13	115,50
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,64	5,95	79,50	406,90

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Agurkų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-9	150	1,75	4,15	11,53	87,66
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta vištienos filė (tausojantis) arba	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
2. Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
Morkų salotos su obuoliais, saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidorai		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso su kepta vištiena:			27,65	24,66	84,48	653,92
Iš viso su kepta blauzdele:			27,60	31,88	78,37	696,42

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	S-22	180	4,70	4,84	18,98	134,12
Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-1	30/40	5,52	2,49	19,78	123,20
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			11,57	7,78	60,36	336,52
1. Iš viso (dienos davinio) su kepta vištienos filė:			50,86	38,39	224,34	1397,34
2. Iš viso (dienos davinio) su vištienos blauzdele:			50,81	45,61	218,23	1439,84

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

2 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

7

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	AK-8.2	200	4,37	1,75	31,21	153,70
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			10,91	5,95	82,54	401,50

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	A-20	80	20,01	7,38	3,15	159,38
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Virti griekiai	GS-7	60	3,79	3,05	20,81	123,83
Kopūstų salotos su morkomis	GS-14	50	0,72	4,09	4,03	53,15
Pomidorai		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso :			30,41	22,93	76,11	610,01

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas (tausojantis)	VP-3.1	140	16,66	12,83	23,21	275,19
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,53	21,89	28,70	382,89
Iš viso (dienos davinio):			58,85	50,77	187,35	1394,40

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

2 savaitė
Antradienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė



Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausojantis)	K-9	200	6,87	7,26	31,26	210,45
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,26	14,16	54,97	381,75

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
1. Kepta vištienos filė (tausojantis) arba	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
2. Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-28	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso su vištienos filė:			31,61	20,44	81,77	599,38
Iš viso su vištienos blauzdele:			31,56	27,66	75,66	641,88

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-10	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			20,86	29,75	28,45	470,95
Iš viso (dienos davinio) su vištienos filė:			65,73	64,35	165,19	1452,08
Iš viso (dienos davinio) su vištienos blauzdele:			65,68	71,57	159,08	1494,58

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



2 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktore
Erika Masiliauskienė

9

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	K-11.2	200	3,72	1,44	39,56	188,00
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	130/60	6,57	1,59	18,67	108,18
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			11,32	3,38	76,43	365,48

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	A-12	70	16,40	5,98	2,45	128,62
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso :			26,18	21,97	77,02	580,96

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	M-5	150	19,85	25,64	31,05	432,45
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,11	25,74	36,91	455,53
Iš viso (dienos davinio):			57,61	51,09	190,36	1401,94

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

10

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	K-2	200/5	8,48	7,87	32,66	232,80
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			15,84	18,38	60,34	461,70

Pietūs 11.30 – 13.00 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-4.1	150	2,04	3,22	9,22	72,57
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žuvies apkepas (tausojantis)	A-11	100	15,30	10,06	10,51	192,57
Špinatų padažas	P-3	20	0,66	3,62	1,16	38,01
Virti ryžiai	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras		30	0,27	0,06	0,96	4,20
Iš viso :			25,59	25,00	86,07	651,79

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos pieniškos dešrelės	36 (B)	75	5,38	21,29	17,70	215,28
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	80	5,17	4,11	28,64	171,89
Agurkai/ paprikos		30/20	0,50	0,16	2,01	9,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,83	25,66	53,09	418,27
Iš viso (dienos davinio):			53,26	69,04	199,50	1531,76

Parengė

Vyr. virėja
Lina Vitkienė



2 savaitė
Penktadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

11

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Š-2.1	65	8,00	7,61	0,46	102,05
Agurkų ir žalių žirnelių salotos		70	2,24	0,47	6,09	28,17
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-10	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			17,98	18,56	43,93	398,04

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žirnių sriuba su daržovėmis ir perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	S-11	150	5,18	3,49	22,72	135,93
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	70/45	20,70	12,14	4,11	195,82
Virtos bulvės	GS-2	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Pomidorų salotos su natūraliu jogurtu 2%	DS-40	50	0,83	0,17	2,02	10,49
Agurkai, ridikėliai	DS-39	30/30	0,57	0,09	1,86	8,40
Iš viso :			32,09	16,88	76,50	549,96

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	S-14	200	7,64	6,74	26,41	198,16
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	30/50	8,41	3,92	23,66	162,41
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			16,95	10,96	64,47	413,37
Iš viso (dienos davinio):			67,02	46,40	184,90	1361,37

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

3 savaitė
Pirmadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskienė

12

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	AK-5.2	200	4,58	2,80	29,10	155,73
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	100/30	15,23	9,47	10,01	182,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,94	12,32	42,91	354,78

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-10	150	2,37	4,33	18,05	114,92
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15.1	80/160	27,93	11,82	35,30	348,75
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,09	3,27	39,81
Pomidorai, paprika	DS-41	30/30	0,69	0,21	3,21	13,80
Iš viso :			35,20	20,38	94,27	666,38

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	120	17,97	13,63	18,85	271,24
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Braškių uogienė		20	0,06	0,00	14,92	56,40
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			24,06	20,38	42,41	447,34
Iš viso (dienos davinio):			79,20	53,08	179,59	1468,50

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

3 savaitė
Antradienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktorė
Erika Masiliauskaitė

13

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su uogiene (tausojantis)	K-3	200/30	7,01	2,66	57,88	283,00
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	30/10	5,49	6,60	9,31	118,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,40	9,56	81,59	454,30

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-8	150	4,57	4,31	15,96	116,09
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
1. Kiaulienos kepsnis arba	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
2. Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-2	80	13,48	3,98	2,44	134,21
Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso su kiaulienos kepsniu :			32,58	24,85	78,21	644,72
Iš viso su kiaulienos maltiniu:			25,90	15,17	74,24	549,68

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

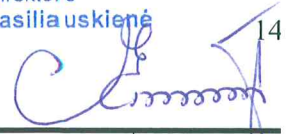
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (augalinis, tausojantis)	AP-5.1	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos šaldytos daržovės (augalinis, tausojantis)	AP-5.1	80	2,49	3,26	3,47	59,45
Varškės ir jogurto padažas	ŠP-7	50	6,95	3,85	1,58	65,33
Kefyras 2,5%	G-4	180	6,12	4,50	8,82	108,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			18,99	15,16	54,50	422,74
Iš viso (dienos davinio) su kiaulienos kepsniu:			64,97	49,57	214,30	1521,76
Iš viso (dienos davinio) su kiaulienos maltiniu:			58,29	39,89	210,33	1426,72

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



3 savaitė
Trečiadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktore
Erika Masiliauskienė



Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,20
Trintos šaldytos braškės		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grūdų traputis su medumi	Š-7	10/15	1,10	0,32	19,73	85,20
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-10	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			12,22	10,33	62,51	389,78

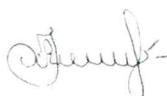
Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Rūgštynių sriuba su daržovėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	70/55	23,12	14,08	4,20	231,70
Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras / agurkas		20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso :			31,33	27,05	63,03	592,46

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	90/90	7,10	6,10	29,98	208,10
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			14,46	16,61	57,66	437,00
Iš viso (dienos davinio):			58,01	53,99	183,20	1419,24

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



3 savaitė
Ketvirtadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktore
Erika Masiliauskienė

16

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	A-5	120	13,90	16,32	7,56	239,20
Daržovių salotos	GS-20	70	0,88	5,06	2,20	54,91
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,04	26,82	22,65	408,65

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kepta lašišos filė (tausojantis)	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Virtos bulvės	GS-2	60	1,24	0,06	11,35	50,22
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50 ^c	0,53	2,54	1,81	30,51
Agurkai		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso :			30,92	25,35	69,92	601,19

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su kukurūzų miltais (tausojantis)	VP-11.1	150	18,75	10,11	40,04	324,70
Grietinė 10%		30	0,93	3,00	1,29	35,70
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			20,58	13,41	55,73	413,20
Iš viso (dienos davinio):			68,54	65,58	148,30	1423,04

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

3 savaitė
Penktadienis

Šiaulių „Saulės“ pradinės mokyklos
direktore
Erika Masiliauskienė

16

Pusryčiai 8.00 - 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir aliejumi (augalinis, tausojantis)	K-2.1	180	6,37	5,56	35,26	212,03
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-10	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			16,65	18,70	54,34	450,43

Pietūs 11.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Kalakutienos kepinukas	A-24	75	16,08	5,93	6,40	143,47
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virtos perlinės kruopos	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
Morkų salotos su aliejumi	GS-24.2	50	0,46	4,07	4,00	49,58
Pomidoras / agurkas		20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
Iš viso :			25,46	24,72	82,20	622,25

Pavakariai 15.00 - 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	S-19	150	4,33	4,55	17,71	131,20
Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-1	30/40	5,52	2,49	19,78	123,20
Sezoniniai vaisiai, uogos		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Iš viso:			11,20	7,49	59,09	333,60
Iš viso (dienos davinio):			53,31	50,91	195,63	1406,28

Koregavo Švietimo centro specialistė Ingrida Armošienė
2023 m.