

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	250	2,15	6,42	16,82	127,21
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	6,23	7,08	38,62	276,61

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	250	6,87	0,92	15,38	73,48
Ryžių trapučiai		30	2,13	0,24	23,46	105,30
		Iš viso:	9,00	1,16	38,84	178,78

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	250	3,85	19,17	15,79	241,35
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,93	19,83	37,59	390,75

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81161 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyva Jagminienė
20 12/10/9-01

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kalakutiena (T)*	3A	200	29,56	21,82	28,85	421,07
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Iš viso:			31,19	28,56	34,19	507,32

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, 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

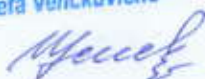
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys (T)*	31A	100	24,62	10,86	0,62	170,84
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,56	156,68
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	13S	100	0,78	8,18	7,88	100,84
Iš viso:			27,96	30,71	36,06	498,29

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	
Lietiniai blynai su varške	70A	300	25,91	28,98	20,01	443,44
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Braškių tyrė	D.1	50	0,41	0,16	5,58	25,03
Iš viso:			28,08	30,70	27,47	497,27

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81101 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalija Jodminienė
2022-09-01

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/103	300	32,66	20,33	17,06	358,91
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:	37,50	20,66	34,26	449,61

Pietūs 12.00-13.30 val. VI patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su mėsa (T)*	53A	200	16,74	9,97	43,39	323,90
Grietinėlės padažas	P.15	40	1,42	9,42	3,46	103,64
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
		Iš viso:	21,16	22,39	51,85	481,54

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81131 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalva Jagmirdienė
2022-10-01

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	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
		Iš viso:	12,19	5,45	62,41	340,78

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	250	5,76	7,53	17,45	157,45
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	40/6	2,77	5,40	21,25	144,24
		Iš viso:	8,53	12,93	38,70	301,69

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	250	3,63	4,56	29,89	164,55
Traškios duonos lazdelės		35	4,83	7,11	22,28	147,39
		Iš viso:	8,46	11,67	52,17	311,94

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81101 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija
Dalyvė Jagminienė
2022/10/09 - 01

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	1,34	10,22	59,72
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	10	0,06	9,96	0,13	88,78
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,08	5,06	3,52	61,00
Iš viso:			24,32	47,35	13,94	566,32

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, 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 šiaudeliai	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.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	200	9,25	6,54	67,03	358,42
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,68	155,83
Iš viso:			9,75	23,41	67,71	514,25

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	
Virtų bulvių blynai su kiauliena (T)*	56A	200	14,29	11,31	52,98	399,71
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,68	155,83
Iš viso:			14,79	27,08	53,66	555,54

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81181 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Darva Jagminienė
20.09.2009 - 01

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	100	17,80	16,09	17,08	272,83
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Karštos daržovės	Gar.31	100	1,83	3,12	7,15	66,04
Iš viso:			21,69	19,31	43,07	422,31

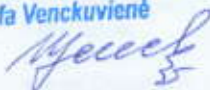
Pietūs 12.00 – 13.30 val. VI patiekalas

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	200	20,89	3,53	43,89	319,50
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:			22,01	12,93	57,82	460,40

A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81101 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalija Jagminienė
20 22/09-01

2 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
[vairių 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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	9,99	6,09	55,59	301,80

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, 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	250	5,15	4,16	20,17	118,81
Kukurūzų trapučiai		21	1,93	1,16	13,80	76,44
		Iš viso:	7,08	5,32	33,97	195,25

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	250	5,22	10,50	35,70	253,25
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	9,30	11,16	67,50	402,65

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81151 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalys Jaunminienė
2024.09.01

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	100	1,70	3,39	15,40	97,80
Burokėlių salotos su cukinija su aliejumi	S.9	100	1,10	12,11	11,80	153,46
Iš viso:			32,01	25,44	36,69	494,60

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 lęšių 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 saulėgrąžomis	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	
Grietinėlyje troškinta vištiena (T)*	10-5/100	200	45,00	22,85	12,62	428,00
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Kepti burokėliai su saulėgrąžomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			53,18	31,94	49,78	673,65

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	200	24,01	13,38	42,14	386,17
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:			25,14	22,68	57,56	531,30

Siaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81181 Kurlėnai,
Siaulių rajonas

Vyrmsnioji specialistė
Juzefa Vonckuvienė



Tvirtinu:
Siaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalva Jagatkienė
2022.09.01

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	angliavandeni ai, g	
Paukštienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/108	200	29,26	8,40	8,31	212,66
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	100	2,52	4,36	28,80	166,76
Šviežių agurkų salotos su avokadais su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
Iš viso:			35,73	29,01	39,83	543,46

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	angliavandeni ai, g	
Viso grūdo miltų makaronai su padažu (T)*	A.61	300	27,11	39,74	101,62	839,91
Šviežių agurkų, pomidorų rinkinys	S.35	70	0,72	0,42	2,20	11,41
Iš viso:			27,83	40,16	103,82	851,32

* A – augalinis; T - tausoiantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81181 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija


Darys Jagminienė

2024/09-01

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	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Kietasis sūris 40%		40	13,20	10,40	0,00	144,80
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		Iš viso:	28,01	22,36	54,52	528,47

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	250	2,90	7,74	18,90	145,23
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,11	8,42	51,15	297,03

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	250	6,04	8,78	16,00	147,24
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	10,14	9,44	47,80	296,64

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	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	13,37	7,54	52,74	311,74

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81101 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiva Jagminienė
2024-09-01

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) (T)*	9-7/145	70	15,85	11,08	0,33	160,76
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,48	3,27	3,12	40,56
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			23,52	29,50	42,55	514,18

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, 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 kalioropių 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
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėleje troškinta vištienos krūtinėlė (T)*	10-5/100	200	45,00	22,85	12,62	428,00
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	100	4,00	3,50	22,38	131,84
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			50,13	36,02	40,84	669,82

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltyma i, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)*	7-8/170	200	24,08	20,14	42,09	382,56
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos		100	0,70	0,30	14,50	57,00
Iš viso:			26,30	24,44	58,31	488,36

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A. 81101 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalyv. J. J. J. J. J.
2022-10-01

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	70	13,97	9,49	4,57	157,83
Biri ryžių kruopų košė	3Gar	100	2,52	4,36	28,80	166,76
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	100	1,50	3,25	5,45	48,79
Iš viso:			18,45	18,15	41,13	392,03

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	250	15,04	12,66	65,11	439,26
Pomidorų užpilas	P.13	50	0,78	1,07	3,85	31,52
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi	2-1/3	100	1,50	3,25	5,45	48,79
Iš viso:			17,32	16,98	74,41	519,57

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81151 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daryta Jagminienė
2022/09-01

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	250	14,56	22,91	10,98	284,52
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Agurkai	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			23,24	26,33	51,34	512,12

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
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (T)*	Sr.5	250	11,12	12,01	16,38	213,82
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15,20	12,67	48,18	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	
Kremtinė žalių žirnelių ir brokolių sriuba (T)*	Sr.14	250	6,12	21,07	14,99	270,16
Duona viso grūdų		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,20	21,73	46,79	419,56

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	250	3,24	8,25	13,53	126,81
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,32	8,91	47,33	276,21

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81181 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyva Jaunvytienė
2022/109-01

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	100	2,88	3,66	28,12	159,00
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:			27,21	26,37	44,93	514,62

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	200	24,36	20,47	46,72	448,08
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1,76	1,34	1,88	28,80
Trintos uogos	P.5	60	0,72	0,36	7,68	22,80
Iš viso:			26,84	22,17	56,28	499,68

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	
Paukštienos vėrinukai (T)*	34A	160	32,30	13,88	13,41	300,07
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:			36,00	19,14	44,61	475,25

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

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 81121 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dailė Jagnėlienė
20.02/200-01

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	100	26,69	46,54	0,07	536,62
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
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:			30,78	57,58	41,55	795,36

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	
Kepti moliūgai su grikių kruopomis (T)*	A.60	220	6,76	8,40	49,59	279,88
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,34	117,20
Iš viso:			7,72	20,40	50,93	397,08

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 8118, Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiva Jagnyvičienė
20 22-08-01