

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	250	3,46	10,40	27,80	208,65
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,54	11,06	59,60	358,05

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	250	9,39	6,03	19,53	138,70
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	13,47	6,69	51,33	288,10

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	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	48,02	276,61

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiva Jagminienė
20 12-18-01

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

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	220	33,78	5,03	23,19	270,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Agurkų ir krapų salotos	S.5	100	1,36	0,78	2,10	20,56
Iš viso:			41,20	11,29	58,57	493,58

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	200	32,79	17,83	39,74	448,23
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Šviežios uogos		100	1,20	0,60	12,80	38,00
Iš viso:			35,51	22,43	54,26	535,03

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 (T)*	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Bulvių košė	3Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Iš viso:			24,48	39,10	25,50	556,47

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalva Jagnaitienė
20 20 11 01

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 44, 81131 Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

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	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	120	20,65	12,15	4,58	231,52
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	100	5,20	7,38	23,04	111,82
Šviežių agurkų, morkų ir kalirapių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
		Iš viso:	27,04	29,73	32,77	463,24

*A – augalinis; T - ausojantis

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

Dalija Jagminienė

2022-09-01

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

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
[Signature]
Daiva Jagminienė
2022.10.09-01

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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.	Išeiğa, 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.	Išeiğa, 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.	Išeiğa, 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

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

Dalva 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	
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
Grietinės 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

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

Vyršniųjį specialistė
Jozefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiva Jagminienė
20 22-10-01

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	250	7,16	9,08	17,20	175,19
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,24	9,74	49,00	324,59

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	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	250	4,29	8,33	19,93	171,69
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	8,37	8,99	51,73	321,09

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	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,41	3,45	61,55	316,38

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 44, 31131, Kuršėnai
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuviene

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Dalva Jagminienė
2022.11.09 - 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	
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	200	23,10	31,32	36,35	515,98
Grietinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Kepti obuoliai	15-8/160	70	0,28	0,28	9,10	37,10
Iš viso:			24,90	35,60	47,17	649,05

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	
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su moliūgais	46A-1	200	5,12	14,74	36,27	295,24
Sviesto-grietinė lės padažas	P.14	40	0,66	22,48	0,90	207,77
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,18	37,62	50,17	556,01

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	
Kepta vištienos filė (T)*	31A	100	24,62	10,86	0,62	170,84
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:			28,18	25,53	32,27	445,42

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 Japronienė
2022/10/09 - 01

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file kotletukai (T)*	10-7/140	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	100	3,60	2,16	15,46	92,98
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
		Iš viso:	39,05	18,13	21,08	362,30

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 44, 81131 Kuršėnai
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiša Jagminienė
2022-09-01

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	250	4,31	15,28	13,19	198,79
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	8,39	15,94	44,99	348,19

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	
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

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	70	15,85	11,08	0,33	160,76
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:	22,63	23,01	27,17	390,27

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, 51151 Kuršėnai
Šiaulių r. 01333

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiva Žagminienė
2022/10/9-01

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 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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kotletukai su varške (T)*	A.26	100	21,83	11,88	7,39	222,89
Kedrinių pinijų 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:	28,76	34,46	23,32	512,62

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	
Virti varškėčiai (T)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
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:	30,74	15,85	79,86	549,83

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
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
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:	17,38	38,63	29,32	531,56

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių rajono savivaldybės
švietimo paslaugų centras
Gedimino g. 4A, B113, Kuršėnai,
Šiaulių rajonas

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija

Daiva Jagminičė
2022-10-01

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	160	7.91	14.17	52.50	360.19
Jogurtas natūralus 3,5%		40	1.76	1.56	1.88	28.80
Uogos		50	0,00	0,00	4,40	17,60
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	16.47	20.73	68.58	518.59

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	250	3.00	3.39	24.06	132.72
Grietinė jogurtinė 10%		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	6.48	5.83	46.12	256.72

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	250	6.05	5.55	23.68	155.87
Grietinė jogurtinė 10%		20	0.76	2.00	0.86	24.40
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	9.55	7.99	45.74	279.87

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		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	5.96	8.69	34.73	226.41

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



Tvirtinu:
Šiaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų gimnazija

Darva Jagminienė
2022/09-01

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	
Troškinta smulkinta jautiena (T)	7A	160	32,37	27,53	8,56	406,02
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,56	2,12	15,26	92,12
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
Viso:			37,56	36,39	29,16	584,39

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	200	24,21	11,37	54,13	408,10
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės)	15-8/161	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			25,97	23,30	75,26	600,44

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	
Konvekciniėje kepta kiaulienos sprandinė (T)	A.64	100	21,00	30,98	0,04	356,82
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/37	100	3,86	3,06	24,50	139,12
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	0,50	0,00	2,00	9,00
Viso:			25,83	38,73	28,42	554,65

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

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

Juzefa Venckuvienė

Tvirtinu:
Siaulių r. Ginkūnų Sofijos ir Vladimiro
Zubovų progimnazija
Dalyv. Jagnafienė
2022-11-01

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	200	21,44	7,59	57,34	371,44
Burokėlių ir kaliaropių salotos su aliejumi	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
		Viso:	22,79	11,78	67,42	447,85

*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

Dalva Jagminienė
2022/09-01