

2 savaitė  
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-11	200	6,53	4,59	36,28	212,88
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
<b>Iš viso:</b>			<b>13,23</b>	<b>6,23</b>	<b>58,75</b>	<b>337,56</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>17,81</b>	<b>17,90</b>	<b>57,83</b>	<b>453,01</b>

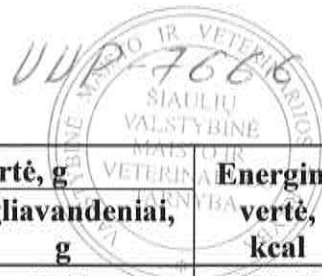
### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>3,72</b>	<b>3,80</b>	<b>21,82</b>	<b>136,34</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>22,98</b>	<b>21,14</b>	<b>40,51</b>	<b>459,70</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,38</b>	<b>22,27</b>	<b>34,98</b>	<b>454,59</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	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 arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti grikiiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>22,84</b>	<b>23,28</b>	<b>40,16</b>	<b>450,12</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,24</b>	<b>24,41</b>	<b>34,63</b>	<b>445,01</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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 arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti grikiiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>22,52</b>	<b>23,23</b>	<b>44,11</b>	<b>464,97</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>22,92</b>	<b>24,36</b>	<b>38,58</b>	<b>459,86</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>17,41</b>	<b>17,79</b>	<b>54,09</b>	<b>444,51</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	80/70	4,80	8,40	21,18	186,55
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
<b>Iš viso:</b>			<b>7,11</b>	<b>16,52</b>	<b>29,51</b>	<b>301,96</b>

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	200	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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,84</b>	<b>18,38</b>	<b>60,34</b>	<b>461,70</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,07</b>	<b>52,74</b>	<b>446,20</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>3,62</b>	<b>4,54</b>	<b>22,10</b>	<b>146,62</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	70/45	20,70	12,14	4,11	195,82
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>35,69</b>	<b>22,99</b>	<b>21,47</b>	<b>367,02</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>37,93</b>	<b>22,74</b>	<b>31,41</b>	<b>412,20</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai	A-9	90	12,57	16,48	5,59	219,81
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>27,86</b>	<b>29,81</b>	<b>23,56</b>	<b>417,27</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>30,10</b>	<b>29,56</b>	<b>33,50</b>	<b>462,45</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	20	0,30	2,48	0,61	26,26
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>35,45</b>	<b>26,99</b>	<b>24,38</b>	<b>426,71</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>37,69</b>	<b>26,74</b>	<b>34,32</b>	<b>471,89</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisių asorti		50	0,25	0,10	7,60	33,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,53</b>	<b>16,82</b>	<b>42,14</b>	<b>409,90</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	50	12,37	3,03	1,56	33,81
<b>Iš viso:</b>			<b>20,26</b>	<b>13,23</b>	<b>35,51</b>	<b>293,26</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė  
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitaikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Š-2	55	6,77	6,44	0,39	86,35
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
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
<b>Iš viso:</b>			<b>13,38</b>	<b>14,61</b>	<b>45,26</b>	<b>346,44</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,95</b>	<b>18,83</b>	<b>39,05</b>	<b>407,80</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>3,84</b>	<b>5,40</b>	<b>24,27</b>	<b>161,39</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	90	14,62	6,76	7,27	147,73
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	50	6,48	0,51	12,15	86,13
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>20,57</b>	<b>25,16</b>	<b>37,39</b>	<b>445,24</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,25</b>	<b>22,26</b>	<b>28,73</b>	<b>404,35</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

Gintautas Sitnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	50	6,48	0,51	12,15	86,13
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>20,46</b>	<b>24,39</b>	<b>34,17</b>	<b>427,78</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,14</b>	<b>21,49</b>	<b>25,51</b>	<b>386,89</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Virti griekiai arba	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
*Virti lęšiai	GS-5	50	6,48	0,51	12,15	86,13
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>25,01</b>	<b>28,89</b>	<b>28,22</b>	<b>461,69</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>27,69</b>	<b>25,99</b>	<b>19,56</b>	<b>420,80</b>

4 pietų patiekalas	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
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>27,51</b>	<b>12,64</b>	<b>57,37</b>	<b>448,42</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinytis su kuskusu (augalinis, tausojantis)	A-13	80/80	2,69	5,28	7,23	88,26
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
<b>Iš viso:</b>			<b>4,11</b>	<b>13,37</b>	<b>13,50</b>	<b>184,79</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

3 savaitė  
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g *			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	200	7,54	8,12	27,50	207,93
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
<b>Iš viso:</b>			<b>22,90</b>	<b>17,64</b>	<b>41,31</b>	<b>406,98</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas	K-4	175	6,74	7,31	43,33	261,53
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,16	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>12,90</b>	<b>11,42</b>	<b>69,64</b>	<b>418,13</b>

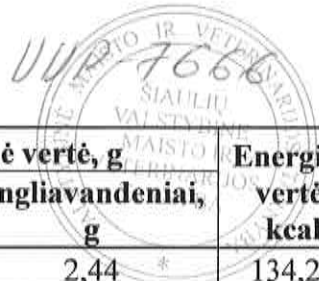
### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis	S-8	150	4,57	4,31	15,96	116,09
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
<b>Iš viso:</b>			<b>6,42</b>	<b>4,71</b>	<b>26,66</b>	<b>174,34</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-31	75/75	23,41	15,43	6,63	242,58
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti grikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>27,47</b>	<b>24,89</b>	<b>34,89</b>	<b>444,35</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>28,35</b>	<b>26,35</b>	<b>33,13</b>	<b>458,12</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis	A-2	80	13,48	3,98	2,44 *	134,21
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>18,14</b>	<b>14,45</b>	<b>34,74</b>	<b>362,11</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>18,54</b>	<b>15,58</b>	<b>29,21</b>	<b>357,00</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>24,33</b>	<b>23,80</b>	<b>34,94</b>	<b>438,27</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>25,22</b>	<b>25,26</b>	<b>33,18</b>	<b>452,04</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	150	21,32	17,85	41,39	414,71
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisių asorti		50	0,25	0,10	7,60	33,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,37</b>	<b>18,35</b>	<b>49,45</b>	<b>460,11</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
<b>Iš viso:</b>			<b>8,09</b>	<b>14,23</b>	<b>34,98</b>	<b>299,67</b>



3 savaitė  
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	200	7,53	7,30	29,13	204,15
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
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>13,92</b>	<b>14,20</b>	<b>52,84</b>	<b>375,45</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,95</b>	<b>18,83</b>	<b>39,05</b>	<b>407,80</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>3,72</b>	<b>3,80</b>	<b>21,82</b>	<b>136,34</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15	120/60	21,58	8,90	26,38	271,82
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>23,03</b>	<b>16,09</b>	<b>32,88</b>	<b>362,79</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	80	20,53	5,20	3,23	141,51
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	70	4,52	3,60	25,06	150,40
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>26,41</b>	<b>15,95</b>	<b>34,01</b>	<b>376,95</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>26,50</b>	<b>15,99</b>	<b>34,79</b>	<b>382,88</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	70	4,52	3,60	25,06	150,40
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>24,26</b>	<b>16,03</b>	<b>37,40</b>	<b>383,23</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>24,35</b>	<b>16,07</b>	<b>38,18</b>	<b>389,16</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>27,51</b>	<b>12,64</b>	<b>57,37</b>	<b>448,42</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis, tausojantis)	A-6	80/80	12,45	5,68	26,03	200,66
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
<b>Iš viso:</b>			<b>13,63</b>	<b>12,81</b>	<b>31,57</b>	<b>287,43</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Bananų ir apelsinų desertas	D-5	70/50	1,24	0,31	21,67	89,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,37</b>	<b>7,29</b>	<b>75,17</b>	<b>393,20</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	140	13,16	10,68	34,15	279,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>19,42</b>	<b>14,83</b>	<b>61,76</b>	<b>439,22</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	S-10	150	2,37	4,30	18,05	114,92
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>4,59</b>	<b>4,78</b>	<b>30,89</b>	<b>184,82</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti jautienos kukuliai	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
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,79	3,05	20,81	123,83
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>24,45</b>	<b>21,70</b>	<b>23,92</b>	<b>387,09</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>26,68</b>	<b>21,09</b>	<b>33,86</b>	<b>429,08</b>



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	50/40	17,10	10,14	3,25	169,36
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti grikiai	GS-7	60	3,79	3,05	20,81	123,83
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>21,24</b>	<b>21,98</b>	<b>23,41</b>	<b>370,81</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,47</b>	<b>21,37</b>	<b>33,35</b>	<b>412,80</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	75	25,19	17,61	3,22	271,25
Bulvių košė arba	GS-1	50	1,11	2,61	7,76	58,45
*Virti grikiai	GS-7	50	3,15	2,54	17,34	103,19
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>28,76</b>	<b>27,72</b>	<b>20,00</b>	<b>442,06</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>30,80</b>	<b>27,65</b>	<b>29,58</b>	<b>486,80</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	140/20	14,96	11,08	34,61	291,74
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,47</b>	<b>11,28</b>	<b>48,07</b>	<b>347,82</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	90/80	7,96	6,64	34,94	232,91
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	50	0,59	3,38	1,34	36,24
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
<b>Iš viso:</b>			<b>10,15</b>	<b>14,08</b>	<b>43,00</b>	<b>341,07</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K-2	200	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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,84</b>	<b>18,38</b>	<b>60,34</b>	<b>461,70</b>

### arba pusryčiai

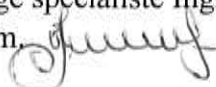
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	140	16,19	8,60	42,50	312,31
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,91</b>	<b>17,60</b>	<b>43,43</b>	<b>400,21</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>3,84</b>	<b>5,40</b>	<b>24,27</b>	<b>161,39</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	70	16,40	5,98	2,45	128,62
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>22,47</b>	<b>22,09</b>	<b>38,65</b>	<b>419,77</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,36</b>	<b>23,55</b>	<b>36,89</b>	<b>433,54</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.



Gintautas Sitrnikas



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>22,46</b>	<b>18,40</b>	<b>38,06</b>	<b>412,05</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>23,35</b>	<b>19,86</b>	<b>36,30</b>	<b>425,82</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	75	16,08	5,93	6,40	143,47
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	60	2,91	1,95	22,57	113,25
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>21,54</b>	<b>13,65</b>	<b>39,58</b>	<b>347,56</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>22,43</b>	<b>15,11</b>	<b>37,82</b>	<b>361,33</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	M-1	110/70	8,40	11,47	54,73	352,46
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,35</b>	<b>12,17</b>	<b>63,02</b>	<b>404,06</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	80/70	4,80	8,40	21,18	186,55
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
<b>Iš viso:</b>			<b>7,08</b>	<b>14,11</b>	<b>30,83</b>	<b>273,19</b>

3 savaitė  
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	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
<b>Iš viso:</b>			<b>17,04</b>	<b>26,82</b>	<b>22,65</b>	<b>408,65</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,07</b>	<b>52,74</b>	<b>446,20</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	S-11	150	1,60	4,09	13,18	93,02
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
<b>Iš viso:</b>			<b>3,82</b>	<b>4,57</b>	<b>26,02</b>	<b>162,92</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies apkepas	A-11	100	15,30	10,06	10,51	192,57
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>18,55</b>	<b>21,87</b>	<b>28,61</b>	<b>375,14</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>20,79</b>	<b>21,62</b>	<b>38,55</b>	<b>420,32</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

Gintautas Sitnikas




2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>18,20</b>	<b>21,25</b>	<b>23,47</b>	<b>349,21</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>20,44</b>	<b>21,00</b>	<b>33,41</b>	<b>394,39</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Bulvių košė arba	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
*Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
<b>Iš viso:</b>			<b>22,77</b>	<b>29,14</b>	<b>18,28</b>	<b>416,51</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>25,01</b>	<b>28,89</b>	<b>28,22</b>	<b>461,69</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuoti vaisių asorti		50	0,25	0,10	7,60	33,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,53</b>	<b>16,82</b>	<b>42,14</b>	<b>409,90</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	90/90	12,72	5,72	31,20	209,36
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
<b>Iš viso:</b>			<b>14,14</b>	<b>13,81</b>	<b>37,47</b>	<b>305,89</b>