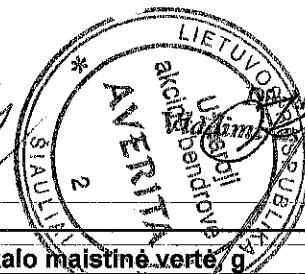


2 savaitė
Pirmadienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorė
Irma Abromaitienė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė		300g	18,20	4,52	99,61	502,65
Pieniškės dešrelės	19P	40g	3,04	12,02	0,40	121,44
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas		30g	0,81	12,10	1,22	116,34
Arbata su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			22,10	28,67	101,87	742,60

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis, augalinis)	23Sr	250g	2,18	5,44	15,31	111,10
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			8,10	6,72	49,43	283,26

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	9A	200g	53,76	36,42	17,10	611,34
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Šviežių daržovių (kopūstais, morkomis, porais) salotos su saulėgažomis ir aliejaus padažu	8S	150g	4,89	21,74	14,42	260,81
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			56,10	40,24	33,57	982,85

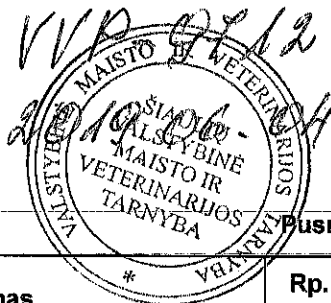
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Bandelė su obuoliais	8K	50g	3,45	6,62	26,17	172,78
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			4,97	7,22	54,05	284,78

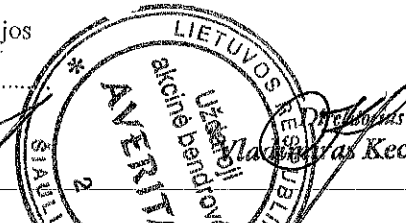
Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	72K	200g	16,55	20,28	73,10	525,77
Saldus grietinės padažas	8P	40g	0,55	6,12	15,90	118,22
Ekologiškas pienas 2,5 %		200g	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,10	26,40	89,00	755,99
Iš viso (dienos davinio):			108,37	109,25	327,92	3049,48

2 savaitė
Antradienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorė
Sudauša
Irma Abromaitienė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių košė su morkomis (tausojantis)	115A	300g	9,30	8,22	56,76	324,09
Sviestas 82%	18P	15g	0,11	12,39	0,12	111,60
Viso grūdo rūginė duona su sviestu, fermentiniu sūriu	4Š	40/20/10g	11,33	15,30	17,16	251,28
Kefyras 2,5%		200g	11,33	15,30	17,16	251,28
Iš viso:			32,07	51,21	91,20	938,25

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2S	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo rūginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			10,40	6,67	56,86	317,89

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis")	35A	250g	53,05	22,28	10,15	442,43
Jogurtinės grietinės padažas su pomidorų padažu	3P	30g	0,94	2,55	3,34	39,63
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	100g	6,13	5,51	33,55	204,65
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu	54S	150g	2,06	14,72	6,03	156,92
Obuolių kompotas	Nr9	200g	0,23	0,20	11,11	44,05
Iš viso:			60,12	30,34	47,04	887,68

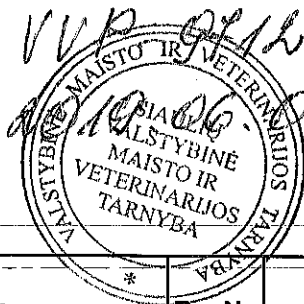
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Varškės desertas su žele gabaliukais		100g	8,50	7,00	21,60	184,00
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			10,02	7,60	49,48	296,00

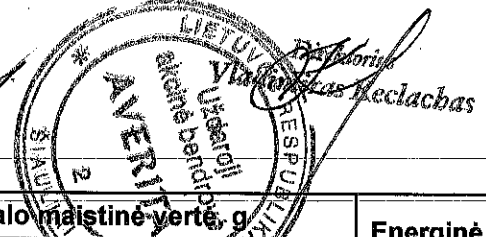
Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	300g	36,00	20,07	60,96	570,39
Jogurtinė grietinė 10%	17P	50g	1,70	5,00	2,10	60,00
Jogurtas su braškėmis 1,5 %		200g	6,00	3,00	24,40	148,00
Iš viso:			37,70	25,07	63,06	778,39
Iš viso (dienos davinio):			150,31	120,89	307,64	3218,21

2 savaitė
Trečiadienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius
Irena Abramavičienė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis)	Nr.5	100/100g	8,87	21,87	61,81	409,49
Daržovių padažas	15P	80g	1,70	8,18	6,98	112,08
Vaisių ir riešutų užkandis		60g	4,80	7,80	39,60	240,00
Arbata su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			15,42	37,88	109,03	763,74

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine (tausojojantis)	11Sr	250/10/10g	4,08	9,49	16,45	162,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			10,00	10,77	50,57	334,33

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas	87K	300/45	43,46	33,35	38,44	625,77
Saldus grietinės padažas	8P	40g	0,55	6,12	15,90	118,22
Obuolių salotos su moliūgų sėklomis	64S	100g	3,45	5,26	11,46	101,90
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			47,46	44,73	65,80	848,06

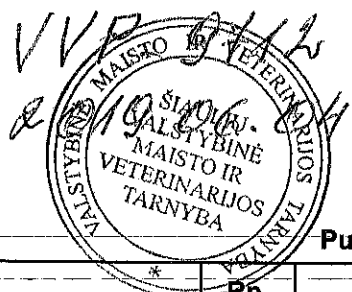
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Vaisių ir riešutų užkandis		60g	4,80	7,80	39,60	240,00
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			6,32	8,40	67,48	352,00

Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su mėsa (kaiuliena)	77 K	200/100g	41,11	25,78	71,46	673,08
Grietinė 30 %	17P	50g	1,20	15,00	1,55	146,50
Traputis su tepamu sūreliu ir žalumynais	7	1vnt./10g	1,98	2,48	8,70	63,60
Arbata su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			42,31	40,78	73,01	885,35
Iš viso (dienos davinio):			121,51	142,56	365,89	3183,48

2 savaitė
Ketvirtadienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorė
Sudevula
Irena Abromaitienė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių kruopų košė (tausojantis)	111A	300g	11,76	11,28	50,31	344,40
Uogienė	19P	50g	0,15	0,00	85,45	135,50
Viso grūdo naminė duona su sviestu, virta dešra	4Š	40/20/10g	7,05	11,50	17,86	203,08
Ekologiškas jogutas 3,2 %		125g	4,50	4,00	15,38	116,25
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			23,46	26,78	119,00	799,23

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			7,80	6,47	46,21	271,09

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas jautienos kepsnys (tausojantis)	21A	200g	51,14	37,00	3,40	546,14
Virtos bulvės	1Gar	100g	2,14	0,13	19,14	85,20
Morkų salotos su žiediniais kopūstais ir aliejaus padažu	13 S	150g	5,23	21,70	11,61	249,03
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			58,51	58,83	34,15	882,54

Pavakariai 15.30 val.

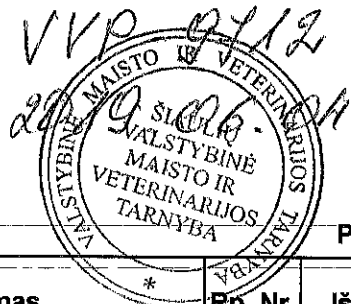
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250g	1,9	0,75	34,85	140
Kreminis kefyro desertas su miško uogomis 8,3%		150g	3,75	12,45	21,90	217,50
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			5,65	13,20	56,75	357,50

Vakarienė 19.00 val.

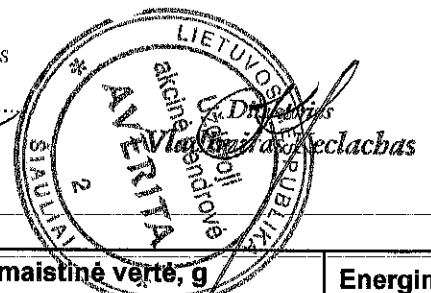
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis	Nr.94	200/70g	22,20	26,26	19,84	393,88
Bandelė su dešrele		50g	4,73	11,98	20,09	200,80
Kefyro kokteilis 0,4 %		300g	9,00	1,20	29,70	168,00
Iš viso:			26,93	38,24	39,93	762,68
Iš viso (dienos davinio):			122,35	143,52	296,04	3073,04

2 savaitė

Penktadienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorė
Ludovika
Erma Abramavičienė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių daržovių troškiny (tausojantis)	97A	300g	21,18	9,18	68,64	388,59
Daržovių padažas	19P	30g	0,64	3,07	2,62	42,03
Agurkai		50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Sumuštinis su kiaušiniu		1/10/40g	7,95	13,58	17,42	223,28
Arbata su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			30,22	25,96	90,47	661,57

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20Sr	250g	2,44	5,29	14,04	105,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			8,36	6,57	48,16	277,51

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (Jūros lydekos file)	Nr. 33	250g	43,60	32,58	29,38	587,23
Biri rudųjų nešlifuoatų ryžių košė (tausojantis)	5Gar	150g	4,08	7,05	43,43	245,64
Žiedinių kopūstų salotos ir aliejaus padažu		150g	2,75	14,82	8,16	162,92
Obuolių kompotas	Nr9	200g	0,23	0,20	11,11	44,05
Iš viso:			50,66	54,65	92,08	1039,84

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250g	1,9	0,75	34,85	140
Varškės sūrelis "Dobilas" su vanile		80g	10,40	6,00	14,64	156,00
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			12,30	6,75	49,49	296,00

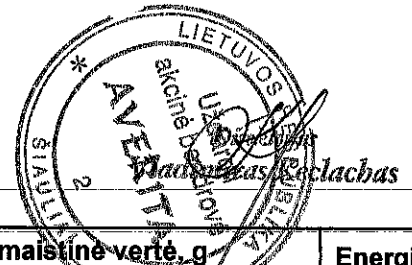
Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti makaronai su mėsa (kiauliena)(tausojantis)	74A	100/100	36,69	26,01	25,24	487,72
Natūralus pomidorų padažas	8P	20g	0,78	0,10	4,74	22,00
Ekologiškas jogurtas 3,2 %		300g	10,50	9,30	40,50	288,00
Iš viso:			37,47	26,11	29,98	797,72
Iš viso (dienos davinio):			139,01	120,04	310,18	3072,64

2 savaitė
Šeštadienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktoriė
Sudienaitė
Irma Abromaitienė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su razinomis (tausojantis augalinis)	Nr100	300g	10,99	10,11	68,18	408,00
Uogienė	19P	50g	0,15	0,00	35,45	135,50
Varškės ir avokado užtepėlė	15Š	100g	9,35	15,34	6,01	189,80
Traputis		20g	1,68	0,48	16,40	73,80
Iš viso:			22,17	25,93	126,04	807,10

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250g	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			11,99	6,78	58,48	328,11

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	250/100	70,40	31,93	17,23	624,93
Virti makaronai	8Gar	100g	4,19	4,13	29,09	173,55
Pekininių kopūstų salotos su ridikėliais ir nesaldinto jogurto padažu	57S	200g	4,00	1,20	6,00	44,68
Vanduo su citina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			78,59	37,26	52,32	845,33

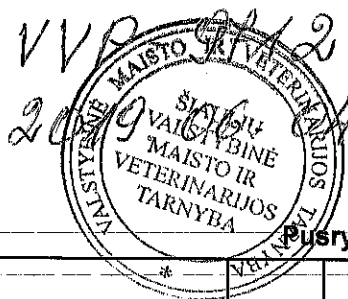
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
Pik Nik plėšomos sūrio dešrelės		40g	10,24	8,16	0,76	117,60
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			12,52	9,06	42,58	285,60

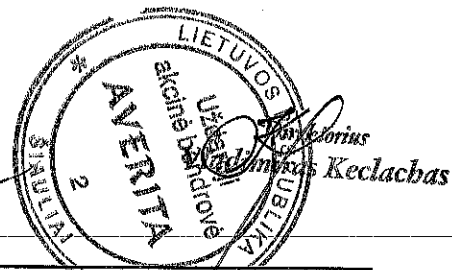
Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	300g	42,81	33,90	45,54	651,09
Grietinė 30 %	17P	30g	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			43,53	42,90	46,47	741,16
Iš viso (dienos davinio):			168,80	121,93	325,89	3007,30

2 savaitė
Sekmadienis



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorė
Irma Abramavičiūtė
Irma Abramavičiūtė



Pusryčiai 7.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)		300g	18,20	4,52	99,61	502,65
Pieniškės dešrelės	19P	40g	3,04	12,02	0,40	121,44
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas		30g	0,81	12,10	1,22	116,34
Arbata su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			22,10	28,67	101,87	742,60

Priešpiečiai Sriubos 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	80g	5,92	1,28	34,12	172,16
Iš viso:			7,80	6,47	46,21	271,09

Pietūs 11.30 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos blauzdelės	Nr. 31	300g	72,06	49,98	2,07	761,16
Bulvių košė su pienu	3Gar	100g	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos, aliejaus padažas	17S	150g	2,34	7,02	15,88	123,29
Vanduo su citrina		200g	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			76,74	60,82	34,42	995,15

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300g	2,28	0,9	41,82	168
Varškės desertas su buronine vanile 8%		100g	13,90	7,80	20,00	207,00
Geriamas vanduo		0,5l				
Iš viso:			16,18	8,70	61,82	375,00

Vakarienė 19.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (šaldytų daržovių asorti) troškiny su dešrelėmis	Nr59	100/100	9,78	38,73	15,22	441,71
Ekologiškas jogurtas		125g	4,50	3,88	18,75	132,50
Avižiniai sausainiai		50g	6,45	15,85	22,85	126,75
Arbata be cukraus		200g				
Iš viso:			14,28	42,61	33,97	700,96
Iš viso (dienos davinio):			137,10	147,27	278,29	3084,80