

ŠIAULIŲ SPORTO GIMNAZIJA

Adresas: Vilniaus g. 297, Šiauliai

21 DIENOS VALGIARAŠTIS

11 metų ir vyresnio amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas
Visą parą

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

2023 m.

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-1	300	11,33	12,29	60,98	407,60
Trintos šaldytos uogos		50	0,42	0,17	11,01	43,36
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-1	50/10/110	17,30	21,93	22,25	363,60
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	58,20
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			43,45	48,49	109,39	834,06

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-1	250	2,30	5,03	14,89	106,86
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Kiaulienos kepsnys (tausojantis)						
	AP/K-1	200	53,42	36,28	15,94	604,25
2. Jautienos (veršienos) troškiny su daržovėmis (tausojantis)						
	AP/J-1	160/85	54,84	38,44	8,91	593,14
Bulvių košė	GA-1	130	2,89	6,12	19,16	141,90
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-1	100	1,05	5,07	3,62	60,56
Morkų salotos su aliejumi	DS-2	60	0,56	4,09	4,87	52,68
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
3. **Varškės apkepas (tausojantis)						
	VP-2	200	28,91	19,76	36,82	443,58
Grietinė 30% ir trinti konservuoti persikai		30/40	1,16	12,08	7,32	143,60
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			64,32	57,49	81,03	1088,25
2. Iš viso:			65,74	59,65	74,00	1077,14
3. Iš viso:			36,69	37,90	93,44	864,49

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Iš viso:			18,60	13,50	43,50	351,60

Vakarienė 19.00 - 20.30 val.

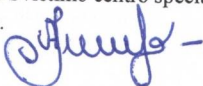
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepta viso grūdo tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	KU-1	60/150	32,59	13,37	37,17	404,20
Salotos su pomidorais, alyvuogėmis ir mocarelos sūriu 40%	ŠU/S-1	160	4,89	16,18	4,75	184,81
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Graikiška baltyminė varškė su vaisiais 0,8%		200	18,00	1,60	22,60	178,00
Grūdų trapučiai		50	3,55	0,55	39,50	182,50
Iš viso:			59,03	31,70	104,02	949,51
1. Iš viso (dienos davinio):			187,20	151,78	366,74	3339,82
2. Iš viso (dienos davinio):			188,62	153,94	359,71	3328,71

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Siaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-1	300	40,46	19,66	77,23	643,75
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Bananą ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	200	4,87	3,15	22,59	135,65
Iš viso:			46,29	34,81	101,06	896,60

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Trinta moliūgų ir daržovių sriuba su grietinėle 35% (tausojantis)	S-2	250	2,17	5,52	14,20	111,24
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais ir konservuotais pomidorais	AP/P-1	180/60/60	46,89	38,78	24,82	622,38
2. Kalakutienos maltinis (tausojantis)	AP/P-2	200/40	41,88	40,36	9,59	564,09
Trintų morkų padažas	P-1					
Virti plikyti ryžiai su ciberžole	GA-2	100	3,22	4,98	34,60	188,85
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	100	1,33	6,16	6,99	81,21
Cukinių ir agurkų salotos su moliūgų aliejumi	DS-4	50	0,49	3,08	1,97	35,18
Rauginti agurkai/ paprika		30/30	1,23	0,15	2,37	14,40
3. **Lietiniai su varške 9%	VP-3	115/70	19,72	20,66	49,76	459,45
Grietinė 30% / uogienė		30/30	0,81	9,00	23,31	172,50
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			59,03	59,47	106,35	1169,76
2. Iš viso:			54,02	61,05	91,12	1111,47
3. Iš viso:			27,02	36,21	121,68	913,64

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Riešutų mišinys		60	6,66	1,20	32,04	270,00
Iš viso:			8,46	1,80	60,84	386,40

Vakarienė 19.00 - 20.30 val.

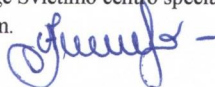
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su jautiena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/J-3	150/160	60,38	30,58	49,99	712,36
Daržovių rinkinys (ridikėliai, pomidorai)		50/50	1,07	0,15	4,08	17,34
Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė		60	5,14	7,09	29,12	200,85
Iš viso:			70,29	38,62	104,59	1047,05
1. Iš viso (dienos davinio):			185,87	135,30	401,64	3616,21
2. Iš viso (dienos davinio):			180,86	136,88	386,41	3557,92

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Siaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su trintomis šaldytomis uogomis (tausojantis)	KP-2	300/50	13,87	16,20	58,94	420,76
Varškės sūris 22% su medumi	ŠU-2	50/25	9,18	11,00	22,32	224,50
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Bandelė		60	5,04	7,80	33,00	227,40
Iš viso:			31,91	37,93	120,06	934,96

Pietūs 11.30 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis ir bolivine balanda (augalinis, tausojantis)	S-3	250	5,17	5,67	22,44	143,67
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Kiaulienos kepsnys su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	AP/K-2	200	56,84	40,94	8,20	627,60
2. Balandėliai su mėsa (kiauliena), (tausojantis) konservuotų pomidorų ir grietinės 30% padažas	AP/K-3 P-2	165/150/40	25,55	37,74	24,01	514,32
Virtos bulvės	GA-3	130	2,68	0,14	24,51	108,33
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-5	90	1,21	7,07	7,31	90,23
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	DS-6	80	0,95	5,08	2,10	54,88
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
3.** Kepti vaškėčiai 9%	VP-4	200	30,56	25,46	51,01	554,44
Grietinė 30% / konservuoti vaisiai (trinti)		30/40	0,92	9,08	7,01	114,30
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			71,05	59,80	88,01	1149,71
2. Iš viso:			39,76	56,60	103,82	1036,43
3. Iš viso:			40,97	41,24	114,87	982,86

Pavakariai 14.55 - 15.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Iš viso:			18,60	13,50	43,50	351,60

Vakarienė 19.- 20.30 val.

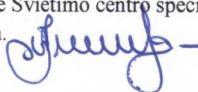
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	AP/P-11	150	34,64	20,99	0,67	331,62
Konvekinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės	GA-9	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos šaldytos daržovės (augalinis, tausojantis)	DP-1	80	2,29	5,24	3,75	75,86
Šv. agurkas/paprika		50/50	1,05	0,35	4,45	20,00
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų trapučiai		50	3,55	0,55	39,50	182,50
Kefyro kokteilis su vaisiais 0,4%		450	13,50	0,18	44,55	256,50
Iš viso:			57,11	30,41	111,95	977,24
1. Iš viso (dienos davinio):			180,47	142,24	392,32	3529,91
2. Iš viso (dienos davinio):			149,18	139,04	408,13	3416,63

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	KP-3	300	14,62	14,34	59,41	420,15
Pilno grūdo duonos sumuštinis su sviestu 82% ir keptos vištienos filė	ŠU-3	45/10/60	22,28	12,50	19,66	287,33
Agurkai/ridikėliai		30/30	0,57	0,09	1,86	8,40
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė		60	5,14	7,09	29,12	200,85
Iš viso:			42,61	34,02	110,05	916,73

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-4	250	2,11	6,68	15,07	122,57
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Kepta lašišos filė (tausojantis)	AP/Ž-1	140	33,85	29,12	0,28	397,37
2. Ryžių troškiny su kalakutienu ir daržovėmis (tausojantis)	AP/P-3	150/160	38,36	25,56	35,37	513,76
Virtos perlinės kruopos	GA-4	130	6,40	4,39	48,91	246,78
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, agurkais ir aliejumi	DS-7	80	1,00	5,13	4,67	68,49
Kopūstų salotos su morkomis, saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	DS-9	100	2,27	10,14	9,49	128,57
Raugintas agurkas		50	1,40	0,00	0,65	9,50
3. **Virtų bulvių didžkukuliai su varške 9% (tausojantis)	BP-1	140/60	12,31	6,51	43,26	277,47
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			51,47	56,42	104,75	1113,08
2. Iš viso:			49,58	48,47	90,93	982,69
3. Iš viso:			20,44	26,38	98,26	710,99

Pavakariai 15.45- 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Ekologiškas varškės sūrelis be glaišto 7,5%		80	13,00	7,50	18,40	194,00
Iš viso:			15,70	8,40	61,60	368,60

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	300	43,38	30,06	54,69	667,17
Grietinė 30% / uogienė		40/30	1,05	12,00	23,62	201,80
Bananų ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	200	4,87	3,15	22,59	135,65
Iš viso:			49,30	45,21	100,90	1004,62
1. Iš viso (dienos davinio):			160,88	144,65	406,10	3519,43
2. Iš viso (dienos davinio):			158,99	136,70	392,28	3389,04

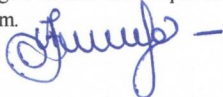
Pastabos:

* Patiekiami atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė

2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KU-1	200	27,95	26,44	10,38	388,34
Daržovių rinkinys (pomidorai, agurkas, ridikėliai)		30/30/30	0,87	0,15	3,09	13,50
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4	45/10/40	12,63	22,53	26,65	364,95
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų trapučiai		30	2,13	0,33	23,70	109,50
Iš viso:			43,58	49,45	63,82	876,29

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-5	250	2,68	5,08	18,60	126,59
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Vištinės kepsnys (tausojantis) Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	AP/P-4 P-4	200/20	49,01	20,56	16,21	446,78
2. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AP/P-5	150/150	39,30	29,90	36,80	534,01
Virti lęšiai	GA-5	130	17,82	1,47	35,10	248,82
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-5	90	1,21	7,07	7,31	90,23
Lapinės salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	DS-10	80	0,76	4,16	2,67	46,45
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
3. **Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-1	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			76,32	39,40	106,72	1104,17
2. Iš viso:			66,61	48,74	127,31	1191,40
3. Iš viso:			35,50	28,47	109,97	837,33

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Bandelė		60	5,04	7,80	33,00	227,40
Iš viso:			7,74	8,70	76,20	402,00

Vakarienė 19.00-20.30 val.

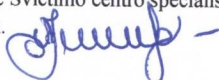
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-7	280	36,24	36,28	60,39	710,89
Trintos šaldytos uogos		60	0,52	0,21	11,72	46,16
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Ekologiškas varškės sūrelis be glaišto 7,5%		80	13,00	7,50	18,40	194,00
Iš viso:			53,58	46,92	96,31	1013,35
1. Iš viso (dienos davinio):			183,02	145,07	371,85	3512,21
2. Iš viso (dienos davinio):			173,31	154,41	392,44	3599,44

Pastabos:

* Patiekiami atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 9.00 - 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-4	300/20	11,93	21,12	53,66	440,02
Graikiška baltyminė varškė su uogomis		200	18,00	1,60	22,60	178,00
Ekologiškas pienas 2,5%	G-4	200	6,40	5,20	9,60	110,00
Kepti obuoliai ir kriaušės	D-1	100	0,5	1,43	17,37	77,89
Iš viso:			36,83	29,35	103,23	805,91

Pietūs 13.00 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Špinatų sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% (tausojantis)	S-6	250/10/8	3,81	7,17	13,20	125,60
*Pilno grūdo duona		40	2,96	0,64	17,12	93,20
1. Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	AP/K-5	150/150	44,84	55,66	12,93	692,09
2. Troškinti kiaulienos ir jautienos kukuliai (tausojantis)	AP/K-6					
Trintų morkų padažas	P-1	200/40	40,86	41,06	9,08	565,84
Virti griekiai	GA-6	100	6,33	5,68	34,68	211,70
Pomidorų salotos su grietine 30%	DS-8	100	1,13	2,53	4,10	39,39
Pekino kopūstų salotos su agurkais, cukinija ir aliejumi	DS-12	100	1,32	4,12	2,82	49,84
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
1. Iš viso:			60,79	75,90	86,00	1217,32
2. Iš viso:			56,81	61,30	82,15	1091,07

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Iš viso:			18,60	13,50	43,50	351,60

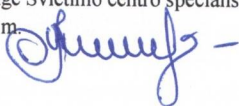
Vakarienė 19.00 - 20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	AP/K-11	180/100	36,34	25,38	106,10	789,37
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,80	17,26	1,02	162,30
Grūdų trapučiai		30	2,13	0,33	23,70	109,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,27	42,97	130,82	1061,17
1. Iš viso (dienos davinio):			157,29	162,32	392,35	3552,40
2. Iš viso (dienos davinio):			153,31	147,72	388,50	3426,15


Pastaba:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 9.00 - 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-5	300/20	11,61	21,44	56,39	450,55
Grūdų traputis su kiaušinių ir avokadų užtepėle	ŠU-5	30/40	5,72	7,89	23,37	185,91
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė		60	5,14	7,09	29,12	200,85
Iš viso:			22,47	36,42	108,88	837,31

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-7	250	9,56	6,40	32,93	203,80
*Pilno grūdo sumuštinė duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Keptas kalakutienos kepsnys	AP/P-6	200	44,58	14,81	15,70	375,23
2. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AP/P-7	150/150	39,30	29,90	36,80	534,01
Virti pilno grūdo makaronai	GA-7	120	7,74	6,16	42,96	257,83
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	DS-13	90	0,70	7,98	2,04	83,80
Agurkų salotos su grietine 30%	DS-14	100	0,95	2,58	2,45	33,87
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
1. Iš viso:			67,73	38,83	119,53	1079,53
2. Iš viso:			62,45	53,92	140,63	1238,31

Pavakariai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 7% su uogomis		200	24,00	14,00	5,40	238,00
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Iš viso:			26,70	14,90	48,60	412,60

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	VP-3	170/100	28,33	29,80	72,93	666,82
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Konservuoti trinti persikai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Ekologiškas geriamas jogurtas 2,2%		330	2,80	2,10	8,40	65,00
Iš viso:			35,82	43,89	92,62	901,82
1. Iš viso (dienos davinio):			154,52	134,64	398,43	3347,66
2. Iš viso (dienos davinio):			149,24	149,73	419,53	3506,44

Pastaba:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

Ingrida Armoškienė

Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus
Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	KP-6	300	12,75	9,12	52,31	327,25
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir varškės sūriu 22%	ŠU-7	45/10/40	11,51	20,13	27,37	341,75
Bananą ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	200	4,87	3,15	22,59	135,65
Iš viso:			29,13	32,40	102,27	804,65

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-8	250	7,08	6,22	25,49	179,70
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Vištienos kepsnys (tausojantis)	AP/P-4	200/20	49,01	20,56	16,21	446,78
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	P-4					
2. Troškinta kalakutiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AP/P-5	150/150	39,30	29,90	36,80	534,01
Bulvių košė	GA-1	130	2,89	6,12	19,16	141,90
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-15	100	1,40	8,16	8,06	102,06
Salotos su ridikėliais, agurkas, saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	DS-16	80	1,72	6,04	3,73	72,49
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
3. **Lietiniai su varške 9%	VP-3	115/70	19,72	20,66	49,76	459,45
Grietinė 30% / uogienė		30/30	0,81	9,00	23,31	172,50
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			66,30	48,00	96,10	1067,93
2. Iš viso:			56,59	57,34	116,69	1155,16
3. Iš viso:			31,93	36,91	132,97	982,10

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pyragėlis su barianų skonio įdaru		90	4,14	15,30	32,40	285,30
Iš viso:			5,94	15,90	61,20	401,70

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo tortilijos suktinukai su kiauliena ir daržovėmis	KU-2	60/140	23,28	25,63	33,83	460,80
Sultinys su kiaulienos gabaliukais, daržovėmis ir konservuotomis pupelėmis (tausojantis)	S-14	200/30	8,35	12,64	6,42	171,53
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
Grūdėta varškė su uogomis 7%		200	24,00	14,00	5,40	238,00
Iš viso:			57,48	52,67	56,35	928,58
1. Iš viso (dienos davinio):			160,65	149,57	344,72	3319,26
2. Iš viso (dienos davinio):			150,94	158,91	365,31	3406,49

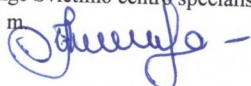
Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė

2023 m.



Siaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų pudingas (tausojantis)	VP-5	300	35,11	24,70	51,91	571,56
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trintos šaldytos uogos		40	0,34	0,14	8,44	32,22
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			40,23	39,77	67,39	783,28

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-4	250	2,11	6,68	15,07	122,57
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Kiaulienos kepsnys	AP/K-1	200	53,42	36,28	15,94	604,25
Virti griekiai	GA-6	120	7,60	6,82	41,62	254,04
Pomidorų salotos su grietine 30%	DS-8	100	1,13	2,53	4,10	39,39
Pekino salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	DS-6	80	0,95	5,08	2,10	54,88
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
2. Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena)	BP-2	205/90	18,39	18,62	69,72	513,87
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Pekino salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	DS-6	80	0,95	5,08	2,10	54,88
3. **Tarkuotų bulvių cepelinai su varške 9%	BP-3	140/60	12,66	5,74	47,89	290,62
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Pekino salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	DS-6	80	0,95	5,08	2,10	54,88
1. Iš viso:			70,05	58,45	105,66	1220,43
2. Iš viso:			26,85	43,34	113,81	948,32
3. Iš viso:			21,12	30,46	91,98	725,07

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riešutų mišinys		60	6,66	1,20	32,04	270,00
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Iš viso:			9,36	2,10	75,24	444,60

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

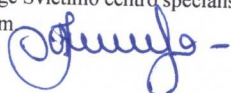
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	AP/P-11	150	34,64	20,99	0,67	331,62
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės	GA-9	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos šaldytos daržovės	DP-1	80	2,29	5,24	3,75	75,86
Šv. agurkas/paprika		50/50	1,05	0,35	4,45	20,00
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ekologiškas varškės sūrelis be glaišto 7,5%		80	13,00	7,50	18,40	194,00
Grūdų trapučiai		50	3,55	0,55	39,50	182,50
Iš viso:			56,61	37,73	85,80	914,74
1. Iš viso (dienos davinio):			178,05	138,65	362,89	3479,45
2. Iš viso (dienos davinio):			134,85	123,54	371,04	3207,34

Pastabos:

* Pateikiama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stockus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-3	300/10	14,62	14,34	59,41	420,15
Pilno grūdo duonos sumuštinis su sviestu 82% ir virta jautiena	ŠU-8	45/10/60	23,30	21,48	19,54	371,93
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,32	35,92	80,10	797,58

Pietūs 11.30 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Trinta lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-9	250	10,24	6,20	30,63	208,55
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Kalakutienos maltinis (tausojantis)						
Trintų morkų padažas	AP/P-2 P-1	200/40	41,88	36,37	9,59	528,73
2. Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais ir konservuotais pomidorais						
Virti plikyti ryžiai su ciberžole	GA-2	100	3,22	4,98	34,60	188,85
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-17	100	1,28	6,17	6,54	79,71
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-1	100	1,05	5,07	3,62	60,56
Rauginti agurkai		50	1,40	0,00	0,65	9,50
3. **Virti varškėčiai 9% (tausojantis)						
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			62,77	59,59	107,03	1192,40
2. Iš viso:			67,78	62,00	122,26	1286,05
3. Iš viso:			42,32	29,43	117,72	895,99

Pavakariai 14.55 - 15.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Iš viso:			18,60	13,50	43,50	351,60

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	VP-3	170/100	28,33	29,80	72,93	666,82
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trinti konservuoti persikai		40	0,20	0,08	6,08	26,40
Ekologiškas pienas 2,5%	G-4	200	6,40	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			35,89	47,08	89,85	920,42
1. Iš viso (dienos davinio):			157,38	156,69	349,28	3378,40
2. Iš viso (dienos davinio):			162,39	159,10	364,51	3472,05


Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius


Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	KP-1	300	11,33	12,29	60,98	407,60
Uogienė		30	0,09	0,00	22,38	84,60
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-1	45/10/82	13,55	18,63	19,92	308,77
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,37	31,02	104,43	806,47

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-1	250	2,30	5,03	14,89	106,86
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) Trintų morkų padažas	AP/Ž-1 P-1	150/35	36,88	39,59	3,32	512,81
2. Kepta žuvies filė (tausojantis) Trintų morkų padažas	AP/Ž-2 P-1	200/35	39,44	24,57	11,94	423,85
Virtas perlinis kuskusas	GA-8	120	7,02	5,69	44,28	256,03
3. Grikių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/P-9	150/160	39,01	29,13	31,96	541,59
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-5	90	1,21	7,07	7,31	90,23
Cukinių ir agurkų salotos su moliūgų aliejumi	DS-4	100	0,98	6,16	3,94	70,36
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
4. **Varškės ir bananų pudingas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	VP-5	200	23,22	16,58	35,14	382,63
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			53,33	64,60	101,47	1184,59
2. Iš viso:			55,89	49,58	110,09	1095,63
3. Iš viso:			48,44	48,45	85,83	957,34
4. Iš viso:			31,54	34,80	89,96	800,44

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Ekologiškas varškės sūrelis be glaišto 7,5%		80	13,00	7,50	18,40	194,00
Iš viso:			15,70	8,40	61,60	368,60

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

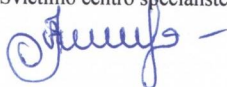
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kibinai su vištiena	AP/P-13	80/50	13,22	19,38	35,38	364,63
Vištienos sultinys su daržovėmis ir makaronais (tausojantis)	S-15	200/30	9,73	9,18	17,67	185,10
Salotos su pomidorais, alyvuogėmis ir mocarelos sūriu 40%	ŠU/S-1	160	4,89	16,18	4,75	184,81
Grūdų trapučiai		50	3,55	0,55	39,50	182,50
Iš viso:			31,39	45,29	97,30	917,04
1. Iš viso (dienos davinio):			127,59	149,91	393,60	3393,10
2. Iš viso (dienos davinio):			130,15	134,89	402,22	3304,14

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3. ir 4. **patiekalai skirti laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-5	300/20	11,61	21,44	56,39	450,55
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4	45/10/40	12,63	22,53	26,65	364,95
Migdolų (ryžių) gėrimas	G-6	200	1,00	2,20	6,00	48,00
Iš viso:			25,24	46,17	89,04	863,50

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Špinatų sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% (tausojantis)	S-6	250/10/8	3,81	7,17	13,20	125,60
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Iš viso:			80,43	46,65	94,59	1103,17
2. Iš viso:			53,97	65,64	92,93	1167,97
3. Iš viso:			39,61	42,74	105,63	964,79

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Riešutų mišinys		60	6,66	1,20	32,04	270,00
Iš viso:			8,46	1,80	60,84	386,40

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

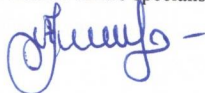
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-1	300	40,46	19,66	77,23	643,75
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Bananų ir apelsinų desertas	D-2	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė		60	5,14	7,09	29,12	200,85
Iš viso:			48,32	39,19	138,39	1088,90
1. Iš viso (dienos davinio):			164,25	134,41	411,66	3558,37
2. Iš viso (dienos davinio):			137,79	153,40	410,00	3623,17

Pastabos:

* Patiekiami atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 9.00 - 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su trintomis šaldytomis uogomis (tausojantis)	KP-2	300/50	13,87	16,20	58,94	420,76
Pilno grūdo duonos sumuštinis su sviestu 82% ir keptos vištienos filė	ŠU-3	45/10/60	22,28	12,50	19,66	287,33
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų trapučiai		30	2,13	0,33	23,70	109,50
Iš viso:			38,68	29,13	103,45	823,09

Pietūs 13.00 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	S-10	250	8,10	6,52	38,97	227,30
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Keptas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	AP/P-6	200	44,58	14,81	15,70	375,23
2. Vištienos maltinis (tausojantis)	AP/P-8	200	39,47	34,16	5,61	489,61
Virti griekiai	GA-6	120	7,60	6,82	41,62	254,04
Burokėlių salotos su mar. agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-11	80	2,50	5,10	10,67	96,93
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	100	1,33	6,16	6,99	81,21
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
1. Iš viso:			68,21	40,31	136,50	1156,71
2. Iš viso:			63,10	59,66	126,41	1271,09

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė		60	5,04	7,80	33,00	227,40
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Iš viso:			7,74	8,70	76,20	402,00

Vakarienė 19.00 - 20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru	BP-5	225/75	28,08	18,21	76,44	537,30
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Ekologiškas kefyras 2,5%	G-7	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Ekologiškas varškės sūrelis be glaisto 7,5%		80	13,00	7,50	18,40	194,00
Iš viso:			48,44	42,71	105,68	956,50
1. Iš viso (dienos davinio):			164,87	121,45	450,63	3454,70
2. Iš viso (dienos davinio):			159,76	140,80	440,54	3569,08

Pastaba:

* Patiekiami atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armošienė
2023 m.

Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus

Pusryčiai 9.00 - 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-4	300/20	11,93	21,12	53,66	440,02
Grūdų traputis su riešutų baltyminiu kremu	ŠU-9	30/30	12,19	14,44	26,01	283,50
Bananų ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	200	4,87	3,15	22,59	135,65
Iš viso:			28,99	38,71	102,26	859,17

Pietūs 13.00 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-11	250	2,68	6,37	14,31	117,00
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Kiaulienos kepsnys su fermentiniu 45% sūriu	AP/K-2	200	56,84	40,94	8,20	627,60
2. Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	AP/J-2					
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-2	200/40	45,72	41,79	7,26	588,16
Konvekciniėje krosnyje keptų bulvių skiltelės	GA-9	130	2,70	4,03	24,74	143,99
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-1	100	1,05	5,07	3,62	60,56
Morkų salotos su aliejumi	DS-2	60	0,56	4,09	4,87	52,68
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
1. Iš viso:			67,93	61,40	78,29	1123,83
2. Iš viso:			56,81	62,25	77,35	1084,39

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Iš viso:			18,60	13,50	43,50	351,60

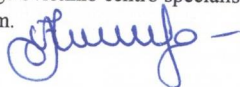
Vakarienė 19.00 - 20.00 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklandžiai	MP-1	300	17,81	22,09	87,93	600,37
Trintos uogos ir jogurtas 2%		40/30	3,04	0,74	9,13	51,82
Grūdėta varškė 7% su vaisiais		200	24,00	14,00	5,40	238,00
Ekologiškas geriamas jogurtas 2,2%		330	2,80	2,10	8,40	65,00
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			47,65	38,93	110,86	955,19
1. Iš viso (dienos davinio):			164,97	153,14	363,71	3406,19
2. Iš viso (dienos davinio):			153,85	153,99	362,77	3366,75

Pastaba:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Siaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su trintomis šaldytomis uogomis (tausojantis)	KP-2	300/50	13,87	16,20	58,94	420,76
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4	45/10/40	12,63	22,53	26,65	364,95
Migdolų gėrimas	G-6	200	1,00	2,20	6,00	46,00
Iš viso:			27,50	40,93	91,59	831,71

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	S-12	250	8,25	6,47	34,02	217,80
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Keptas kalakutienos kepsnys morkų padažas Trintų	AP/P-6 P-1	200/35	45,19	23,20	18,72	462,29
2. Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AP/P-7	150/150	39,30	29,90	36,80	534,01
Bulvių košė	GA-1	130	2,89	6,12	19,16	141,90
Lapinės salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi	DS-10	80	0,76	4,16	2,67	46,45
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	100	1,33	6,16	6,99	81,21
Ridikėliai / agurkai		30/30	0,57	0,09	1,86	8,40
3. **Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-1	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			62,69	47,00	104,82	1074,55
2. Iš viso:			56,80	53,70	122,90	1146,27
3. Iš viso:			40,33	29,70	121,11	905,24

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Pyragėlis su bananų skonio įdaru		90	4,14	15,30	32,40	285,30
Iš viso:			5,94	15,90	61,20	401,70

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai 9%	VP-8	300	45,82	38,21	76,53	831,66
Grietinė 30% / trinti konservuoti persikai		30/40	0,92	9,08	7,01	114,30
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Ekologiškas geriamas jogurtas 2,2%		330	2,80	2,10	8,40	65,00
Iš viso:			49,54	49,39	91,94	1010,96
1. Iš viso (dienos davinio):			147,47	153,82	378,35	3435,32
2. Iš viso (dienos davinio):			141,58	160,52	396,43	3507,04

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-3	300	14,62	14,34	59,41	420,15
Varškės sūris 22% su medumi	ŠU-2	50/25	9,18	11,00	22,32	224,50
Bananų ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	200	4,87	3,15	22,59	135,65
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		40	10,60	8,40	0,20	118,00
Iš viso:			39,27	36,89	104,52	898,30

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-1	250	2,30	5,03	14,89	106,86
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Kepta lašišos filė (tausojantis)	AP/Ž-1	140	33,85	29,12	0,28	397,37
2. Lašišos medaliono kepsnys	AP/Ž-3	200	44,49	41,06	9,92	577,69
Virti plikyti ryžiai su ciberžole	GA-2	100	3,22	4,98	34,60	188,85
3. Troškinti makaronai su kiaušiena ir daržovėmis	AP/K-7	160/150	43,92	51,78	49,67	837,61
Burokėlių salotos su mar. agurkais, žirneliais ir aliejumi	DS-11	80	2,50	5,10	10,67	96,93
Pekino salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-18	90	1,16	7,08	2,68	75,11
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
4.** Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	200	28,91	19,76	36,82	443,58
Grietinė 30% ir trinti konservuoti persikai		30/40	1,16	12,08	7,32	143,60
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			47,87	52,37	89,95	1010,42
2. Iš viso:			58,51	64,31	99,59	1190,74
3. Iš viso:			54,72	70,05	104,74	1261,81
4. Iš viso:			37,43	38,06	97,72	887,79

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
Riešutų mišinys		60	6,66	1,20	32,04	270,00
Iš viso:			8,46	1,80	60,84	386,40

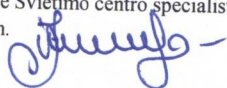
Vakarienė 19.00- 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	AP/P-7	100/100	26,15	19,69	24,15	352,51
Pomidorais / paprika / agurkas		30/30/30	0,93	0,27	3,90	17,10
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės	GA-9	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis su riešutų baltyminiu kremu	ŠU-9	30/30	12,19	14,44	26,01	283,50
Grūdėta varškė su uogomis 7%		200	24,00	14,00	5,40	238,00
Iš viso:			65,35	51,50	78,49	1001,87
1. Iš viso (dienos davinio):			162,75	143,16	362,60	3413,39
2. Iš viso (dienos davinio):			173,39	155,10	372,24	3593,71

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3. ir 4.**patiekalai skirti laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.

Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius


Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-1	300	40,46	19,66	77,23	643,75
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	P-4	30	0,55	14,26	0,70	133,00
Kakava su pienu 2,5 % (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			44,83	36,85	83,73	839,05

Pietūs 11.30 - 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (tausojantis)	S-4	250	2,11	6,68	15,07	122,57
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Troškintas jautienos kukulis (tausojantis)	AP/J-2					
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-2	200/40	45,72	41,79	7,26	588,16
2. Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir konservuotų pomidorų padažu	AP/K-8	180/60/60	58,1	38,47	24,82	664,41
Virti griekiai	GA-6	100	6,33	5,68	34,68	211,70
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-1	100	1,05	5,07	3,62	60,56
Kopūstų salotos su morkomis, saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	DS-9	100	2,27	10,14	9,49	128,57
Marinuoti agurkai		50	1,40	0,00	0,65	9,50
3. **Lietiniai su varške 9%	VP-3	115/70	19,72	20,66	49,76	459,45
Grietinė 30% / uogienė		30/30	0,81	9,00	23,31	172,50
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			62,58	70,16	92,17	1237,56
2. Iš viso:			74,96	66,84	109,73	1313,81
3. Iš viso:			26,96	37,37	122,55	924,97

Pavakariai 14.55 - 15.25 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Ekologiškas varškės sūrelis be glaišto 7,5%		80	13,00	7,50	18,40	194,00
Iš viso:			15,70	8,40	61,60	368,60

Vakarienė 19.00 - 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių didžkukuliai su mėsa (vištiena) (tausojantis)	BP-6	210/90	25,12	16,94	63,18	498,64
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Ekologiškas kefyras 2,5%	G-7	200	6,40	5,00	9,60	108,00
Grūdų trapučiai		50	3,55	0,55	39,50	182,50
Iš viso:			36,03	34,49	113,52	906,34
1. Iš viso (dienos davinio):			160,94	150,50	379,82	3467,95
2. Iš viso (dienos davinio):			173,32	147,18	397,38	3544,20

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armošienė
2023 m.

Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-4	300/20	11,93	21,12	53,66	440,02
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	ŠU-1	50/10/110	17,30	21,93	22,25	363,60
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,63	43,15	77,06	809,12

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Trinta moliūgu ir daržovių sriuba su grietinėle 35% (tausojantis)	S-2	250	2,17	5,52	14,20	111,24
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Vištienos kepsnys (tausojantis)						
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	AP/P-4 P-4	200/20	49,01	20,56	16,21	446,78
2. Grietinėje troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (tausojantis)						
Virti lęšiai	GA-5	120	17,28	1,36	32,40	229,68
Pomidorų salotos su grietine 30%	DS-8	100	1,13	2,53	4,10	39,39
Pekino kopūstų salotos su kukurūzais, agurkais ir aliejumi	DS-7	80	1,00	5,13	4,67	68,49
Agurkas		50	0,40	0,10	1,15	5,50
3. **Virtinukai su varške 9% (tausojantis)						
Grietinė 30%	VP-6	120/80	24,84	10,20	76,20	490,58
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			75,43	36,16	98,41	1040,88
2. Iš viso:			88,06	29,08	87,91	981,18
3. Iš viso:			32,79	25,91	130,02	883,47

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Pyragėlis su bananų skonio įdaru		90	4,14	15,30	32,40	285,30
Iš viso:			6,84	16,20	75,60	459,90

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvecinėje kepta viso grūdo tortilijos pica su kiauliena, daržovėmis, konsevuotais kukurūzais ir fermentiniu sūriu 45%	KU-3	60/140	25,16	29,71	34,27	507,96
Sultinys su kiaulienos gabaliukais, daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	S-16	200/30	8,67	12,66	14,20	203,93
Graikiška baltyminė varškė su vaisiais 0,8%		200	18,00	1,60	22,60	178,00
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Iš viso:			67,73	56,57	71,37	1066,89
1. Iš viso (dienos davinio):			181,43	152,68	351,24	3493,19
2. Iš viso (dienos davinio):			194,06	145,60	340,74	3433,49


Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius

Andrius Stočkus

Pusryčiai 7.20 - 7.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
5-grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	KP-7	300/15	11,87	17,76	49,83	396,00
Pilno grūdo duonos sumuštinis su sviestu 82% ir keptos vištienos filė	ŠU-3	45/10/60	22,28	12,50	19,66	287,33
Agurkai/ridikėliai		30/30	0,57	0,09	1,86	8,40
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		40	10,60	8,40	0,20	118,00
Iš viso:			45,32	38,75	71,55	809,73

Pietūs 12.35 - 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis)	S-7	250	9,56	6,40	32,93	203,80
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Kiaulienos, daržovių ir ryžių miltiniai (tausojantis)	AP/K-9	200	34,35	45,77	11,53	595,74
2. Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	AP/K-10	200	50,09	64,03	5,28	790,80
Virtos bulvės	GA-3	100	2,06	0,11	18,85	83,33
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-5	90	1,21	7,07	7,31	90,23
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	100	1,33	6,16	6,99	81,21
Agurkai		50	0,40	0,10	1,15	5,50
3. **Varškės sklandžiai	VP-7	200	25,77	23,75	42,49	485,65
Uogienė		40	0,12	0,00	29,84	112,80
Vaisių salotos	VD-1	85	0,62	0,23	13,01	53,95
1. Iš viso:			52,61	66,41	100,16	1176,31
2. Iš viso:			68,35	84,67	93,91	1371,37
3. Iš viso:			39,77	31,18	139,67	972,70

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė		60	5,04	7,80	33,00	227,40
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Iš viso:			7,74	8,70	76,20	402,00

Vakarienė 19.00- 20.30 val.

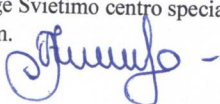
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške 9%	VP-3	170/100	28,33	29,80	72,93	666,82
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trinti konservuoti persikai		40	0,20	0,08	6,08	26,40
Ekologiškas pienas 2,5%	G-4	200	6,40	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			35,89	47,08	89,85	920,42
1. Iš viso (dienos davinio):			143,36	161,54	366,56	3424,86
2. Iš viso (dienos davinio):			159,10	179,80	360,31	3619,92

Pastabos:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

3.**patiekalas skirtas laisvam pardavimui.

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 9.00 - 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-1	300	11,33	12,29	60,98	407,60
Uogienė		40	0,12	0,00	29,84	112,80
Karšti sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais	KU-2	60/80	11,04	4,98	39,56	246,40
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,49	17,27	130,38	766,80

Pietūs 13.00 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Špinatų sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30% (tausojantis)	S-6	250/10/8	3,81	7,17	13,20	125,60
*Pilno grūdo duona		60	4,44	0,96	25,68	139,80
1. Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais ir konservuotais pomidorais	AP/P-1	180/60/60	46,89	38,78	24,82	622,38
2. Kalakutienos maltinis (tausojantis)	AP/P-2					
Trintų morkų padažas	P-1	200/40	41,88	36,37	9,59	528,73
Bulvių košė	GA-1	130	2,89	6,12	19,16	141,90
Salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-1	100	1,05	5,07	3,62	60,56
Cukinių ir agurkų salotos su moliūgų aliejumi	DS-4	50	0,49	3,08	1,97	35,18
Pomidoras		50	0,50	0,10	2,05	8,50
1. Iš viso:			60,07	61,28	90,50	1133,92
2. Iš viso:			55,06	58,87	75,27	1040,27

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Sūrio lazdelės "PIK-NIK"		60	15,90	12,60	0,30	177,00
Iš viso:			18,60	13,50	43,50	351,60

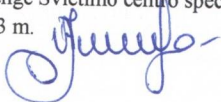
Vakarienė 19.00 - 20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	AP/K-11	180/100	36,34	25,38	106,10	789,37
Sviesto 82% ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,80	17,26	1,02	162,30
Grūdų trapučiai		30	2,13	0,33	23,70	109,50
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,27	42,97	130,82	1061,17
1. Iš viso (dienos davinio):			142,23	135,62	424,00	3429,89
2. Iš viso (dienos davinio):			137,22	133,21	408,77	3336,24


Pastaba:

* Pateikiama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Šiaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus

Pusryčiai 9.00 - 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/P-12	150/160	41,30	31,27	49,24	639,23
Daržovių rinkinys (pomidorai, agurkai, ridikėliai)		30/30/30	0,87	0,15	3,09	13,50
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Žolelių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bandelė		60	5,14	7,09	29,12	200,85
Iš viso:			49,53	38,99	94,29	923,48

Pietūs 13.00 - 14.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
*Šaldytų daržovių sriuba su grietine 30% (tausojantis)	S-13	250	2,30	6,36	13,60	120,30
*Pilno grūdo duona		50	3,70	0,80	21,40	116,50
1. Troškinti kiaulienos ir jautienos kukuliai (tausojantis)	AP/K-6	200/40	40,86	41,06	9,08	565,84
Trintų morkų pdažas	P-1					
2. Kiaulienos troškinytis su daržovėmis (tausojantis)	AP/K-5	150/150	44,84	55,66	12,93	692,09
Konvekciniėje krosnyje keptų bulvių skiltelės	GA-9	130	2,70	4,03	24,74	143,99
Agurkų salotos su grietine 30%	DS-14	100	0,95	2,58	2,45	33,87
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-3	100	1,33	6,16	6,99	81,21
Ridikėliai		50	0,55	0,05	1,95	8,50
1. Iš viso:			52,39	61,04	80,21	1070,21
2. Iš viso:			56,37	75,64	84,06	1196,46

Pavakariai 15.45 - 16.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Riešutų mišinys		60	6,66	1,20	32,04	270,00
Vaisiai		300	2,70	0,90	43,20	174,60
Iš viso:			9,36	2,10	75,24	444,60

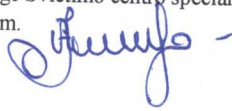
Vakarienė 19.00 - 20.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	300	43,38	30,06	54,69	667,17
Grietinė 30% / uogienė		40/30	1,05	12,00	23,62	201,80
Bananų ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	200	4,87	3,15	22,59	135,65
Iš viso:			49,30	45,21	100,90	1004,62
1. Iš viso (dienos davinio):			162,38	147,94	379,44	3559,31
2. Iš viso (dienos davinio):			166,36	162,54	383,29	3685,56

Pastaba:

* Patiekama atskiro maitinimo metu (10.30 val.)

Parengė Švietimo centro specialistė Ingrida Armoškienė
2023 m.



Siaulių sporto gimnazijos
direktorius



Andrius Stočkus