

ŠAKIŲ „ŽIBURIO“ GIMNAZIJA

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas)

15 dienų numatomų patiekti vartoti dienos maisto produktų

(nurodyti dienų skaičių)

15 ir vyresnių metų vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

1 savaitė pietūs
Pirmadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (be bulvių) (augalinis)	14 Sr T A	150	2,79	2,49	19,95	113,24
Grietinė 30%	116	5	0,12	1,5	0,08	14,55
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Paukštiesos šnicelis (keptas)	25 K	120	31,74	24,2	8,43	322,36
Padažas- pagerintas grietinės 30%(tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Biri grikių košė (augalinis,tausojantis)	2 G A T	100	5,92	3,05	29,19	170,94
Salotos kininio kopūstų pomidorų,agurkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3 S A	100	1,1	5,16	4,01	62,29
Marinuoti agurkai silp,rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Vaisius obuolys	113 V	150	0,6	0,45	20,1	78
Iš viso:			45,37	47,29	99,64	936,21

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesos guliašas (tausojantis)	14 K T	100/50	34,42	16,47	11,85	329,24
Biri grikių košė (augalinis,tausojantis)	2 G A T	100	5,92	3,05	29,19	170,94
Salotos kininio kopūstų pomidorų,agurkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3 S A	100	1,1	5,16	4,01	62,29
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Iš viso:			42,52	25,81	48,13	581,10

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	81 K T	150/50 (200)	26,52	14,98	21,57	336,95
Grietinė 30%	116 Š	20	0,48	6	0,56	58,2
Iš viso:		200	27,00	20,98	22,13	395,15

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių kotletai (augalinis) (tausojantis)	11 AT	210	21,58	12,37	54,12	607,72
su jogurtu- natūralus		40	1,88	0,1	1,88	23,8
Salotos kininio kopūstų pomidorų,agurkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	3 S A	100	1,1	5,16	4,01	62,29
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Iš viso:			25,64	18,76	63,09	712,44

1 savaitė pietūs
Antradienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su pomidorais ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	15 S r T A	150	1,81	4,4	11,41	83,13
Grietinė 30%	116	5	0,12	1,5	0,08	14,55
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	15	1,16	0,26	7,14	33
Kiaulienos „Skanumėlis“ (kiauliena malta su česnaku) -keptas	46 K	100	15,09	11,35	40,69	495,05
Padažas pagerintas grietinės30%(tausojantis)	4PT	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Salotos kopūstų,morkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	9 S A	50	0,89	1,43	5,01	36,62
Marinuoti agurkai silp,rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Vaisius mandarinas	111 V	110	0,77	0,33	10,34	41,8
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,10	59,2
Iš viso:			29,56	38,51	104,59	1035,84

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	32 K	100/100	30,04	24,57	11,35	380,68
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% (tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Salotos kopūstų,morkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1 S A	50	0,89	1,43	5,01	36,62
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,3
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Iš viso:			36,02	37,13	46,34	661,38

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške 9% (tausojantis)	67 T	95/45	12,454	15,44	59,01	420,1
Padažas pagerintas grietinės30%(tausojantis)	4PT	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Iš viso:		200/50	13,24	25,37	60,86	520,93

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	9 TR A T	135/65	4,59	8,38	28,35	197,52
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Agurkai švieži (augalinis)	9 S A	50	0,4	0,1	1,15	7,1
Salotos kopūstų,morkų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1 S A	50	0,89	1,43	5,01	36,62
Iš viso:		200	6,46	10,09	37,19	255,82

1 savaitė pietūs
Trečiadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	4Sr A T	150	3,23	3,04	11,46	85,02
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)	38K T	100	22	20,57	7,48	313,58
Padažas - pagerintas grietinės 30% (tausojantis)	4P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% ()	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Salotos pekino kopūstų ir agurkų, su aliejaus užpilu (augalinis)	4S A	50	0,44	9,49	1,67	90,35
Paprika šaldyta raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Vaisius bananas	114 V	130	1,95	0,13	27,3	116,0
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			37,59	52,52	77,11	934,19

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis su fermentiniu sūriu 45% - keptas	42 K	130 100/30	22,98	66,79	6,65	683,6
Bulvių košė su sviestu 82% ir pienu 2,5% () (tausojantis)	2G T	150	3,26	5,02	24,57	154,63
Salotos pekino kopūstų ir agurkų, su aliejaus užpilu (augalinis)	4S A	75	0,66	14,27	2,51	135,86
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Iš viso:			28,48	92,14	38,11	1058,07

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai-varškė 9 %	68 K	204)225	34,13	41,43	33,78	656,0
Grietinė 30%	116 Š	40	0,96	12	1,12	116,4
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	4Sr A T	150	3,23	3,04	11,46	85,02
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66,0
Vaisius bananas	114 V	130	1,95	0,13	27,3	116,0
Mineralinis vanduo negazuotas		500				
Iš viso:			42,58	57,11	87,94	1039,42

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai-varškė 9 %	68 K	136)150	22,75	27,62	22,52	437,33
Grietinė 30%	116 Š	40	0,96	12	1,12	116,40
Iš viso:			23,71	39,62	23,64	553,73

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškynys (augalinis, tausojantis)	3 TR AT	129/91	14,9	17,91	35,56	364,56
Salotos pekino kopūstų ir agurkų, su aliejaus užpilu (augalinis)	4S A	75	0,66	14,27	2,51	135,86
Marinuoti agurkai silp.rūgštūs arba raugini (augalinis)	23G A	50	0	0	1,75	8
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Iš viso:		220	16,39	37,24	42,77	582,80

1 savaitė pietūs
Ketvirtadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30% (tausojantis)	2Sr T	150	1,6	4,64	11,4	93,93
Duona juoda ruginė viso grūdo	1S	30	2,31	0,51	14,28	66
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	22 K T	100	22,68	4,96	5,75	158,35
Padažas pagerintas grietinės30%(tausojantis)	4 P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis,tausojantis)	47 G A T	100	4,15	3,51	20,26	129,11
Salotos gūžinių kopūstų, morkų, agurkų, konc., kukurūzų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	22 S A	50	0,71	2,62	4,76	45,37
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23 G A	25	0	0	0,88	4,00
Paprika šaldyta raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,20
Iš viso:			37,91	30,46	60,93	665,82

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis, grietine 30% (tausojantis)	2Sr T	150	1,6	4,64	11,4	93,93
Duona juoda ruginė viso grūdo	1S	30	2,31	0,51	14,28	66
Vištienos „Nuostabus“ kotletas (keptas)	56 K	125	26,61	21,6	6,8	325,75
Sviestas 82%	117 Š	5	0,04	4,13	0,04	37,2
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70G T	100	4,9	3,77	26,04	178,52
Salotos gūžinių kopūstų, morkų, agurkų, konc., kukurūzų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	100	1,41	5,24	9,51	90,74
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Marinuoti agurkai silp.,rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Obuolys		200	0,9	0,3	13,4	104
Iš viso:			43,36	44,4	83,48	964,89

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos ir daržovių troškiny su bulvėmis	1 3 K	100/120	35,39	14,45	20,34	347,93
Salotos gūžinių kopūstų, morkų, agurkų, konc.,	22S A	100	1,41	5,24	9,51	90,74
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Iš viso:			38,63	25,80	35,26	528,20

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų troškiny su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	8 TR A T	200	4,74	6,65	16,44	144,22
Salotos gūžinių kopūstų, morkų, agurkų, konc., kukurūzų su alyvuogių aliejumi (augalinis)	22S A	100	1,41	5,24	9,51	90,74
Brokolis (augalinis)	9 S A	25	0,75	1,0	1,43	9,6
Salotos burokėlių su alyvuogių aliejumi (augalinis)	1S A	50	0,83	5,06	2,95	74,38
Iš viso:			7,73	17,95	30,33	318,94

1 savaitė pietūs
Penktadienis

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (keptas)	74 K	100	22,07	12,69	6,03	231,08
Padažas pagerintas grietinės30%(tausojantis)	4 P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Virti makaronai kietagrūdžiai (tausojantis)	70 G T	100	3	2,57	22,92	178,52
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti	23G A	25	0	0	0,88	4
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi ypač tyras (augalinis)	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Vanduo mineralinis negazuotas		500	0	0	0	0
Iš viso:			26,65	25,72	37,69	563,89

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis morkomis(augalinis, tausojantis)	7Sr A T	150	3,89	3,32	13,11	61,69
Duona juoda ruginė viso grūdo	1Š	30	2,31	0,51	14,28	66
Žuvies maltinis (tausojantis)	81 K T	100	14,87	9,87	1,98	156,23
Padažas pagerintas grietinės30%(tausojantis)	4 P T	50	0,79	9,93	1,85	100,83
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis)	20 GAT	100	3	2,57	22,92	126,55
Marinuoti agurkai silpnai rūgštūs arba rauginti (augalinis)	23G A	25	0	0	0,88	4
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi ypač tyras (augalinis)	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Plėšoma sūrio dešrelė PIK-NIK KIDS Original		20	5,34	4,16	0,1	59,2
Iš viso:			30,99	30,89	61,13	623,96

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis) su manų kruopomis	11K T	210/15	35,74	27,33	29,87	504,56
Grietinė 30%	116 Š	37	0,89	11,1	1,04	107,67
Iš viso:		225/37	36,63	38,43	30,91	612,23

Pietūs						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis,tausojantis)	6 A T	168/72	12,747	5,59	35,27	493,73
Agurkai švieži (augalinis)	9 S A	50	0,4	0,1	1,15	7,1
Morkų salotos su citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi ypač tyras (augalinis)	10 S A	50	0,54	0,48	4,98	43,91
Paprika saldi raudona ar geltona (augalinis)	9 S A	25	0,33	0,13	1,65	9,03
Pomidorai (augalinis)	9 S A	25	0,25	0,05	1,03	5,55
Iš viso:		240	14,27	6,35	44,08	559,32