

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių seniūnijos
direktorius

Juozas Vasilavskas
20

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00
Pietūs 12val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			3,13	6,40	21,24	145,19

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiauliena su padažu(tausojantis)	1A	100/60	29,81	22,61	10,09	367,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejumi	6S	100	1,36	5,193	6,192	68,974
Iš viso:			37,22	33,28	49,55	639,55
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejaus padažu	14S	100	0,9	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			29,25	45,91	54,98	735,03

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su griikiais(augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,87	21,87	81,81	409,49
Keptas obuolys	5-8/16	100	0,2	0,2	13	53
Iš viso:			9,07	22,07	94,81	462,49

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	200	33,51	17,83	39,92	453,63
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			34,71	32,83	41,47	600,13

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausoįantis)	9A	100	23,49	18,09	8,1	292,3
Bulvių košė	2Gar	100	2,25	3,79	8,09	106,76
Burokėlių salotos su svogūnais aliejaus padažu	17S	100	1,04	7,17	7,05	98,65
Agurkai*	36S	100	0,8	0,2	2,3	11
Iš viso:			27,58	29,25	25,54	508,71

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausoįantis)	3A	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Marinuoti agurkai	38S	100	0,3	0,2	2,3	11
Iš viso:			28,49	5,59	10,36	414,93

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilas
2025

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžių kruopomis (tausoja)	12Sr	150	1,76	4,73	14,82	105,64
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3	0,31	29,3
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			3,48	7,99	25,39	178,34

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	400g	10,93	17,36	49,28	357,49
Daržovių padažas	15P	30	0,64	3,07	2,62	42,03
Iš viso:			11,57	20,43	51,90	399,52

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai	32A	120	26,65	14,12	14,38	289,51
Biri ryžių košė	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Morkų salotos su česnakų aliejaus padažas	11S	10	0,08	8,26	0,08	74,4
Iš viso:			29,45	27,08	43,41	527,67

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	100	22,24	15,28	13,59	278,23
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	54S	100	2,33	0,61	2,79	22,44
Iš viso:			26,83	19,67	32,56	407,43

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			31,30	35,73	34,47	593,30
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštiena (tausojančis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Bulvių košė	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Brokolio salotos su dž,spanguolėmis - majonezas	50S	100	2,2	10,14	7	116,71
Iš viso:			29,04	21,00	32,29	422,29

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėėje troškinta paukštiena su morkomis(tausojantis)	10-5A	120	25,49	0,98	0,33	112,32
Biri ryžių košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu	1S	100	1,6	9,87	6,59	112,06
Iš viso:			29,65	15,53	34,57	381,06

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojančis)	31A	100	24,13	19,18	0,7	271,86
Biri ryžių košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Cukinių,agurkų ir morkų salotos aliejaus padažas		100	1,05	2,18	6,69	44,39
Iš viso:			27,74	26,04	35,04	472,93

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius
Juozas Vachauskas
2025

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	5,61	5,01	11,16	94,79
Grietinė 30%	17P	10	0,24	3	0,31	29,3
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			7,33	8,27	21,73	167,49

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tal 1AA		350	9,08	41,28	44,52	481,43
Daržovių padažas	15P	75	4,61	7,67	6,54	105
Iš viso:			13,69	48,95	51,06	586,43

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos vėrinukai(tausojantis)	10A	00/30/3	23,96	42,98	13,41	526,46
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Marinuoti agurkai	38S	100	0,3	0,2	2,3	11
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			27,98	48,08	48,76	718,22

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200	27,47	13,49	44,71	403,78
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			28,67	28,49	46,26	550,28

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaul,maltin, su sūriu ir kiaušiniu (tausojanči	18A	120	28,01	22,49	9,38	347,87
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Kopūstų-agurkų salotos aliejaus padažas	3S	100	1,68	5,23	6,75	73,82
Iš viso:			28,01	22,49	9,38	347,87

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos – kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	150	30,5	20,15	17,63	368,6
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Pupelių,obuolių salotos - majonezas	25S	100	5,51	9,87	18,3	167,92
Iš viso:			39,08	32,78	52,71	638,85

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su avinžirniais(tausoj.)	4A	100/10	33,32	25,52	30,33	476,38
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/6	100	0,91	5,2	6,74	73,49
Pomidorai vynuoginiai	37S	50	0,5	0,2	2	9
Iš viso:			34,73	30,92	39,07	558,87

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis(tausojant	62A	150	30	17,86	9,45	315,03
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			33,51	28,16	35,88	520,39

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRKINIO
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilionis
2025

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis)	23Sr	150	1,44	3,34	14,44	93,38
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			2,92	3,60	24,70	136,78

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių – daržovių kepinukai (augalinis tausoiantis)	4AA	400	16,68	8,72	99,8	518,28
Daržovių padažas	15P	60	1,26	6,12	5,22	8,06
Iš viso:			17,94	14,84	105,02	526,34

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos – daržovių troškinys (tausoiantis)	2A	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Paprika	40S	100	1,3	0,5	6,6	29
Iš viso:			31,63	6,02	33,80	518,13

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos filė (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis aliejaus padažas	53S	100	0,93	9,66	9,61	119,27
Iš viso:			31,56	22,21	51,98	520,97

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške(tausojantis)	80A	200	23,02	10,5	56,13	407,87
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Iš viso:			24,22	12,00	57,68	554,37
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesienos maltinukas su saulėje džiovintais pomidorais(tausojantis)	10-7	120	20,65	12,15	4,58	231,52
Perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejaus padažas	44S	170	3,11	16,8	9,25	184,64
Iš viso:			27,08	33,57	38,94	563,84

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais(tausojantis)	69A	200	36,85	26,46	43,49	551,69
Grietinė	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Iš viso:			38,05	41,46	45,04	698,19
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su morkomis ir kalmarais	A38	120	19,21	13,77	7,15	225,15
Perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Pekininių kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su aliejaus padažu	-1/7A	110	0,9	5,63	5,65	74,15
Iš viso:			23,43	24,02	37,91	446,98

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

1 savaitė

Penktadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdių gimnazijos
direktorius

Juozas Vasiliauskas

20

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00
Pietūs 12 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių ir perlinių kruopų sriuba (tausoja)	16Sr	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			5,04	4,07	23,70	141,39

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausoja)	89A	250	30,01	16,73	52,68	482,71
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			31,21	31,73	54,23	629,21

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausoja)	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkų salotos su žiedkop., saulėgrąžomis, al., p.	13S	150	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			26,44	30,82	62,46	612,72

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (jūros lydeka) (tausoja)	38A	100	19,35	7,99	5,4	173,69
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Burokėlių salotos su agurkais* su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			7,42	15,65	40,56	323,05

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausoja)	1AA	200	7,69	10,94	44,74	286,90
Daržovių padažas	15P	60g	1,26	6,12	5,22	84,06
Iš viso:			8,95	17,06	49,96	370,96

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti menkės filė kukulaičiai (tausojantis)	-7/14	180	28,67	11,57	8,91	244,65
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Daržovių mišrainė	30S	100	2,93	6,16	10,74	105,88
Iš viso:			34,37	33,67	39,81	584,14

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa	50A	200	16,56	10,79	43,73	332,67
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			17,61	37,14	45,42	580,02

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė

Pirmadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdių gimnazijos
direktorius
Juožas Vasiulskas
2019

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	2Sr	150g	4,48	5,38	22,73	145,73
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,47	43,95
Iš viso:			6,32	10,14	33,46	233,08

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su padažu(tausojantis)	1A	100/60	32,48	25,46	10,41	393,11
Bulvių košė	2Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Daržovių salotos su kmynais aliejaus padažu	31S	100	1,1	9,708	5,491	106,74
Iš viso:			3,44	13,53	21,96	608,38

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	14A	100	24,19	37,49	3,55	441,37
Bulvių košė	2Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais-alie	24S	100	1,38	9,76	4,62	107,31
Iš viso:			27,91	51,07	24,64	657,21

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Sviesto grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			25,06	39,73	43,83	633,52

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	400g	10,93	17,36	49,28	357,49
Daržovių padažas (augalinis)	15P	130g	2,73	13,26	11,31	182,13
Iš viso:			13,66	30,62	60,59	539,62
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	100	21,95	23,65	10,93	320,99
Biri ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Ridikėlių sal, su kukurūzais-aliej, pad	59S	100	2,47	0,46	88,95	46,15
Iš viso:			25,78	26,46	114,36	449,02

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukas(tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Morkų salotos su česnaku - majonezas	11S	100	1,16	3,4	9,08	63,59
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			22,63	17,43	51,00	434,13

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė
Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)	3/21A	150	1,27	3,85	10,08	76,2
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			2,75	4,11	20,34	119,60
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kukuliai(tausojantis)	35A	200	50,84	12,22	8,12	337,94
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso:			55,89	21,98	44,92	575,45
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienaos troškiny su ryžiais (tausoiantis)	3A	100/10	28,19	5,39	8,06	403,93
Marinuoti agurkai	38S	100	0,3	0,2	2,3	11
Iš viso:			28,49	5,59	10,36	414,93

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	74A	150/75	27,22	18,21	55,08	489,57
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Uogos**		150	1,5	0,9	18,3	76,5
Iš viso:			2,70	2,40	19,85	223,00

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	200/200g	18,64	23,28	69,84	543,84
Pomidorai savo sultyse	21P	150g	3,00	0,00	10,75	48,00
Iš viso:			21,64	23,28	80,59	591,84
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesos vėrinukai (tausojantis)	33A	160	31,48	14,59	14	304,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,4
Agurkai	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Iš viso:			38,07	20,19	48,86	515,72
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštiesos blauzdelės(tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,67	27,65	156,68
Pomidorų padažas		30	0,39	0,06	1,35	7,2
Burokėlių salotos su obuoliais – aliejaus padažas	23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Iš viso:			28,41	30,98	41,22	546,63

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštiesos file (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,67	27,65	156,68
Morkų, obuolių, porų salotos su aliejumi	13S	100	0,78	8,18	7,88	100,84
Iš viso:			28,47	35,70	45,37	602,98

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė

Trečiadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktoriusJuozas Vasilionis
2017

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausoj)	17Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			5,02	3,51	24,54	134,84

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos – kiaulienos maltinis (tausojojantis)	16A	150	30,5	20,15	17,63	368,6
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, pora	3S	150	2,35	7,32	9,45	103,33
Iš viso:			35,92	30,23	43,86	574,26

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti kiaulienos kotletai su sūriu (tausoja)	23A	150	41,52	30,44	4,53	453,08
Bulvių košė	2Gar	70	1,58	2,65	11,33	74,73
Burokėlių salotos su agurk, žirneliais su aliej,	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			45,63	42,57	25,03	650,00

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojojantis)	89A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Sviesto grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			25,06	39,73	43,83	633,52

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	350g	6,3	13,4	44,91	233,1
Daržovių padažas	15P	75g	1,61	7,67	6,54	105,08
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	200g	2,16	19,40	20,10	254,54
Iš viso:			10,07	40,47	71,55	592,72

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su paukštienos įdaru (tausojantis)	12A	130g	30,25	20,98	12,71	359,37
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų salotos su agurkais, konservuotais kukurūzais, porais ir aliejaus padažu	3S	150g	2,52	7,86	10,14	110,74
Iš viso:			35,84	31,60	39,63	572,44

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	100/60	30,72	19,73	17,27	373,35
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su alie	6S	100	1,36	5,193	6,192	68,974
Iš viso:			38,13	30,40	56,73	645,21

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100	21,88	17,72	8,66	285,6
Virtas perlėnis kuskusas	Gar.1	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Paprika	40S	40	0,52	0,2	2,64	11,6
Morkų salotos su žied,kop,saulėgrąžomis,al,ir	13S	150	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			28,60	33,50	47,66	585,14

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzduų gimnazijos
direktorius
Juozas Vysniauskas
2015

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis)	Sr.5	150	7,1	5,33	15,29	130,03
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			8,58	5,59	25,55	173,43

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kotletas su kukurūzais(tausojai)	A-2	150	43,82	14,91	14,24	365,01
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Morkų salotos su česnaku – al,p,	11S	100	1,06	9,54	8,95	115,85
Iš viso:			51,01	29,96	56,74	685,51

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta kalakutienos filė (tausojantis)	30A	100	22,47	10,42	6,82	209,33
Bulvių košė	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi		100	1,05	2,18	6,69	44,39
Iš viso:			26,49	32,23	31,00	510,66

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių – daržovių kepinukai (augalinis , tau	4AA	400	16,68	8,72	99,8	518,28
Trinti pomidorai savo sultyse	21P	100	2	0	7	32
Iš viso:			18,68	8,72	106,80	550,28

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis)	84A	200	28,54	22,61	30,37	434,07
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Trintos uogos**	P.4	50	0,6	0,3	6,4	19
Iš viso:			30,34	24,41	38,32	599,57

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos vėrinukai (tausojantis)	33A	100/30	31,48	14,59	14	304,94
Pomidorų padažas		20	0,26	0,02	0,92	4,8
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Agurkai*		100	0,8	0,2	2,3	11
Pomidorai		100	1	0,2	4,1	17
Iš viso:			36,10	19,69	48,97	494,42
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulėčiai	90A	200	21,36	10,39	44,91	356,92
Sviesto grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			22,41	36,74	46,60	604,27

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena(tausojantis)	29A	100/40	34	8,88	6,89	238,85
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su alieja	27S	100	1,08	9,7	10,05	127,27
Iš viso:			37,64	23,26	44,59	522,80

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

2 savaitė

Penktadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdių gimnazijos
direktorius

Juozas Vasilas

2025

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis(tausoja)	9Sr	150	0,77	7,54	6,91	95,74
Grietinė 30%	17P	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			2,61	12,30	17,64	183,09

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Virti lęšiai	16Ga	100	12,78	0,58	28,14	157,77
Burokėlių sal, su agurkais, pupelėmis - major	21S	100	3,32	7,64	12,9	123,49
Iš viso:			36,63	20,10	51,97	513,32

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos file (tausojančias)	37A	100g	26,11	22,00	1,68	307,47
Biri ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su mar.agurkais, ž.žirneliais, aliejaus padažu	20S	150g	3,80	14,22	13,76	183,29
Iš viso:			31,27	38,57	29,92	572,64

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais(augalinis, ta)	11AA	350	9,08	41,28	44,52	481,43
Daržovių padažas	15P	75	1,61	7,67	6,54	105
Iš viso:			10,69	48,95	51,06	586,43

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės(tausojantis)	36A	130	36,91	1,22	373,15	373,15
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Ridikų sal, su obuoliais, paprikomis aliejaus p	51S	100	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			41,05	13,85	396,99	589,94

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su paukštiena	45A	150/50	21,86	16,74	37,15	381,02
Sviesto grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			22,91	43,09	38,84	628,37
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lydekos file (tausojantis)	37A	100g	19,35	7,99	5,40	173,69
Biri ryžių košė	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Pupelių, obuolių, orų salotos -majonezas	25S	100	3,40	6,38	15,97	149,82
Iš viso:			24,11	16,72	35,85	405,39

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (tausojantis)	8/17	200	23,6	20,14	43,06	442,68
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Uogos**		100	0,7	0,3	14,5	57
Iš viso:			25,50	21,94	59,11	646,18

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Pirmadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250	3,59	3,26	14,39	94,77
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			5,07	3,52	24,65	138,17

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, moliūg	13S	100	4,48	4,88	6,36	80,75
Iš viso:			34,32	28,60	37,54	530,55

Pietūs 12 val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaul, voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	100	14,75	13,11	17,66	240,85
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Daržovių salotos su kmynais	31S	100	1,1	9,71	5,49	106,74
Iš viso:			18,57	27,52	52,10	511,35

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su grikiais(augalinis)(tausojantis)	5AA	200	8,87	21,87	81,81	409,49
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Iš viso:			10,35	22,13	92,07	452,89

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100	23,49	18,09	8,1	292,3
Bulvių košė	2Gar	100	2,25	3,79	8,09	106,76
Burokėlių salotos su svogūnais - anejaus	17S	100	1,04	7,17	7,05	98,65
Agurkai*	36S	100	0,8	0,2	2,3	11
Iš viso:			27,58	29,25	25,54	508,71
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos vėrinukai(tausojantis)	10A	100/30/3	23,96	42,98	13,41	526,46
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Marinuoti agurkai	38S	100	0,3	0,2	2,3	11
Pomidorai	37S	100g	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			27,98	48,08	48,76	718,22

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta sprandinė su kopūstais(tausojantis)	6A	100/100	24,07	47	6,16	538,45
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Iš viso:			26,21	47,13	25,30	623,65
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	200	33,51	17,83	39,92	453,63
Trintos uogos	20P	20	0,15	0,12	3,14	13,28
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			34,86	32,95	44,61	613,41

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	120	26	17,99	13,12	315,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Salierų stiebų salotos aliejaus pad.	62S	150	2,01	14,87	9,71	165,77
Iš viso:			31,08	35,62	39,61	583,65

Pietūs val.*

--	--	--	--	--	--	--

3 savaitė
Antradienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis,tausojantis)	15Sr	150	2,08	6,28	17,13	133,22
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			3,56	6,54	27,39	176,62

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos maltinukas su saulėje dž.pomidorais	A.43	120	20,65	12,15	4,58	231,52
Virtas perlinis kuskusas	Gar14	100	4,93	0,2	59,04	147,6
Cukinių,agurkų ir morkų sal,al,p,	2-1/1	100	0,9	2,12	6,25	42,25
Iš viso:			26,48	14,47	69,87	421,37

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos troškinys su kaliarope (tausojantis)	A38	120	19,21	13,77	7,15	225,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Burokėlių salotos su mar,agurkais, žirneliais alie	20S	100	2,53	9,47	9,17	122,19
Iš viso:			27,79	28,72	49,59	550,23

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	77A	150/75	30,84	19,34	53,60	504,81
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Iš viso:			32,04	20,84	55,15	651,31

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių -daržovių kepinukai(augalinis , tausojantis)	4AA	400	16,68	8,72	99,8	518,28
Daržovių padažas	15P	40	0,85	4,09	3,49	56,04
Iš viso:			17,53	12,81	103,29	574,32

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė
Kepta paukštiena (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Bulvių košė	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Brokolio salotos su dž,spanguolėmis - maionezas	50S	100	2,2	10,14	7	116,71
Iš viso:			29,04	21,00	32,29	422,29

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	87A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Iš viso:			25,21	14,88	43,69	532,67

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file kukuliai su moliūgu (tausojantis)	0-3/6	180	27,65	4,39	18,98	220,99
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,9
Morkų salotos su česnakų, aliejaus padažu	11S	150	1,59	14,31	13,44	173,78
Iš viso:			35,30	24,18	65,70	597,67

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos – daržovių troškinys (tausojantis)	2A	100/100	34,88	11,52	30,6	278,2
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Burokėlių sal, su raug, kop, al, pad,	19S	100	1,37	8,09	7,55	101,54
Iš viso:			38,39	19,74	57,29	464,94

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasiulskas
2025 09 09

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta paukštienos sriuba (tausojuantis)	Sr.9	150	12,66	4,22	8,23	129,58
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			14,14	4,48	18,49	172,98

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos blauzdelė (tausojuantis)	31A	125	30,55	20,85	0,85	317,15
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Baltojo ridiko salotos su obuoliais aliejaus p	3/64	100	0,91	5,2	6,74	73,49
Iš viso:			34,02	30,73	35,24	547,32

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške(tausojuantis)	74A	150/75	27,22	18,21	55,08	489,57
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			28,42	33,21	56,63	636,07

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais(au)	5AA	140/14	12,4	30,63	86,52	573,3
Pomidorai	37S	50	0,52	0,1	2,05	8,5
Iš viso:			12,92	30,73	88,57	581,80

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukšt, šl. mėsos guliašas pomidorų tyrėje	0-5/10	100/60	16,25	10,78	4,79	197,35
Bulvių košė	2Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,68	89,83
Iš viso:			20,32	19,74	32,94	395,71

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesos kepinukai	32A	120	26,65	14,12	14,38	289,51
Virti ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Sviesto grietinės padažas	5P	30	2,25	3,79	8,09	106,76
Morkų salotos su česnaku - majonezas	11S	100	1,16	3,4	9,08	63,59
Iš viso:			32,62	25,99	59,20	616,54

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojuantis)	35A	150	31,83	13,37	6,09	265,46
Perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, alieja	44S	100	1,83	9,88	5,44	108,61
Iš viso:			36,98	27,87	36,64	521,75

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Ketvirtadienis

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisia		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00
Pietūs 12 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tau	12Sr	150	1,68	3,2	11,52	78,44
Grietinė 30%	17P	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			3,52	7,96	22,25	165,79

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kiaulienos kepsnys su kmynais(tauso	17A	150	31,96	21,06	17,42	382,32
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Ridikų salotos su obuoliais,morkomis,alieju	53S	140	1,26	13,44	11,73	162,78
Iš viso:			35,36	34,63	48,29	630,30

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	8A	100/60	32,41	28,89	9,38	402,26
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50g	3,07	2,76	16,78	102,33
Kopūstų sal, su morkomis ir obuoliais aliej, p	4S	100	1,46	5,23	8,04	76,57
Iš viso:			36,94	36,88	34,20	581,16

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	200	24,21	11,37	54,13	408,1
Grietinė 30%	17P	50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			25,41	26,37	55,68	554,60

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų –cukinių apkepas(tausojančios, augalinės)	9AA	300	5,39	5,08	38,48	199,8
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu	33S	100	1,2	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			6,59	14,66	43,54	304,07

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojančios)	7A	160	30,22	19,67	10,03	327,09
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Brokolio salotos su agurkais, saulėgrąžomis a	49S	150	5,67	20,35	9,1	231,37
Iš viso:			38,03	40,15	38,27	643,66

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kiauliena su griet.pom, padažu	63A	200/40	19,5	20,14	19,49	323,23
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Burokėlių salotos	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Iš viso:			23,20	24,95	49,21	490,62

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius
Juozas Vasišauskas
2018-04-19

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž,kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,65	64,27
Grietinė 30%	17P	15	0,36	4,5	0,47	43,95
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			3,27	7,94	19,38	151,62

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta žuvis su daržovėmis(tausojantis)	39A	100/100	23,23	5,84	11,16	187,12
Bulvių košė	2Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	150	4,08	7,76	19,7	144,24
Iš viso:			29,56	17,39	47,05	438,12

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašiša(tausojantis)	37A	75	19,58	16,5	1,26	230,6
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,04	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su česnakų al.,p,	11S	100	1,06	9,5	8,95	115,85
Iš viso:			23,68	28,76	26,99	448,78

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			28,24	39,70	55,15	689,68

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų ir pupelių apkepas (augalinis, tausojantis)	10AA	180/120g	16,71	12,9	64,23	383,34
Daržovių padažas	15P	100g	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			18,85	23,12	72,95	523,44

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepinukai(tausojantis)	41A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Bulvių košė	2Gar	100	2,25	3,79	16,19	106,76
Žirneliai su majonezu	42S	100	4,13	3,44	7,69	118,26
Iš viso:			23,82	20,26	35,63	459,91

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške	51A	200	12,48	6,6	44,75	282,98
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su mėsa	53A	200	19	16,52	51,02	423,56
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			20,05	42,87	52,71	670,91

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius

Juozas Vaglias

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausojar)	18Sr	150	5,08	4,57	8,36	92,31
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			6,56	4,83	18,62	135,71

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos – daržovių troškinys(tausojantis)	2A	100/100	28,19	5,39	8,05	403,93
Virti ryžiai	5Gar	50	1,36	2,35	14,47	81,88
Burokėlių –raug,kopūstų sal,al,p	19S	100	1,37	8,09	7,54	101,54
Iš viso:			30,92	15,83	30,06	587,35

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojančias)	14A	100	25,63	39,08	4,29	469,85
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Brokolio salotos su spanguolėmis al, pad,	50S	100	2,2	10,14	7	116,71
Iš viso:			29,89	49,32	30,13	670,00

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis)(tausojančias)	8AA	300	8,2	16,66	36,95	268,12
Pomidorų salotos su aliejumi	33S	100	1,2	9,58	5,06	104,27
Iš viso:			9,40	26,24	42,01	372,39

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojančias)	83A	200	34,34	21,43	33,13	459,2
Grietinė 30%		50	1,2	15	1,55	146,5
Iš viso:			35,54	36,43	34,68	605,70

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Ridikų salotos su obuoliais,pek,kop,paprika,a	51S	100	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			25,19	28,81	48,07	549,13

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaul,maltin, su sūriu ir kiaušiniu (tausojantis)	18A	120	28,01	22,49	9,38	347,87
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Daržovių salotos su aliejumi		100	1,06	2,75	4,1	38,23
Iš viso:			34,86	30,48	35,81	552,43

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su avinžirniais(tausoj.)	4A	100/10	33,32	25,52	30,33	476,38
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Pomidorai	37S	50	0,52	0,1	2,05	8,5
Iš viso:			39,89	31,10	65,65	687,77

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100	23,49	18,09	8,1	292,3
Bulvių košė	2Gar	100	2,25	3,79	8,09	106,76
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Morkų salotos su česnaku - aliejaus padažas	11S	100	1,06	9,54	8,95	115,65
Iš viso:			27,43	47,23	26,16	663,12

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilauskas
2025-09-09

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis,tausojantis)	13Sr	150	1,5	3,15	9,62	68,66
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			2,98	3,41	19,88	112,06

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (taus)	4A	125/125	39,33	19,4	23,35	400,48
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Špinatų salotos su ridikėliais al,p	55S	100	1,37	9,83	3,61	102,71
Iš viso:			42,76	29,33	45,80	586,63

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100	24,5	7,04	8,82	197,05
Virtas perlinis kuskusas	Gar.1	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Pupelių,obuolių ir porų salotos	25S	100	5,51	9,87	18,3	167,92
Iš viso:			33,25	17,50	51,94	475,52

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių,moliūgų,morkų troškiny(augalini	2AA	420	11,89	11,55	55,94	330,54
Pomidorai	37A	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Daržovių padažas	15P	120	2,57	12,25	10,46	168,12
Iš viso:			3,07	12,35	12,51	176,62

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių voleliai	54A	200	4,41	1,38	64,76	282,93
Grietinė 30%	17P	50	1,2	1,5	1,55	146,5
Iš viso:			5,61	2,88	66,31	429,43
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėlėje troškinta paukštiena su morkomis(tausojantis)	10-5A	120	25,49	0,98	0,33	112,32
Biri ryžių košė	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos su porais ir aliejaus padažu	1S	100	1,6	9,87	6,59	112,06
Iš viso:			29,65	15,53	34,57	381,06
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos paukštienos kepsnys (tausojantis)	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,1	18,85	83,43
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/6A	100	0,91	5,2	6,74	73,49
Iš viso:			24,47	45,49	33,82	634,59

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	120	26,65	14,12	14,38	289,51
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,1	18,84	83,44
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, aliejumi	44S	100	3,11	16,8	9,25	184,64
Iš viso:			31,82	31,02	42,47	557,59

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė

Trečiadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilionis
2015-07-02

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00

Pietūs 12 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su konservuotais grybais(ta)	2aSR	150	1,52	3,2	10,56	73,41
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,47	43,95
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			3,36	7,96	21,29	160,76

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100g	26,88	18,21	8,55	305,67
Biri ryžių košė	5Gar	75g	2,04	3,53	21,71	122,82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			30,00	31,44	40,31	555,76

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis(tausojantis)	24A	150	21,68	18,41	26,31	348,68
Perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Kopūstų – agurkų salotos su al,p	3S	150	2,52	7,86	10,14	110,73
Iš viso:			27,52	30,89	61,56	607,09

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny (augalinis)(tausojantis)	11AA	350	9,56	9,45	59,4	329,35
Daržovių padažas	15P	150	3,21	15,33	13,08	210,15
Iš viso:			12,77	24,78	72,48	539,50

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	14A	100	24,19	37,49	3,55	441,37
Bulvių košė	2Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais-alie	24S	100	1,38	9,76	4,62	107,31
Iš viso:			27,91	51,07	24,64	657,21
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su pupelėmis(tausojantis)	7A	100/75	33,25	19,82	18,04	369,39
Perlinių kruopų košė	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Ridikų, obuolių ,morkų salotos su aliejumi	53S	100	0,9	9,6	8,36	116,27
Iš viso:			37,47	34,04	51,51	633,34

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mėsos – grikių troškiny(tausojantis)	4A	200	33,76	26,75	33,72	505,05
Marinuoti agurkai	38A	100	0,3	0,2	2,3	11
Iš viso:			34,06	26,95	36,02	516,05

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	200	24,91	24,07	29,73	432,83
Grietinė 30%	17P	50	1,20	15,00	1,55	146,50
Iš viso:			26,11	39,07	31,28	579,33

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė

Ketvirtadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdių gimnazijos
direktorius
Juozas Vaitiekaitis
2015-10-09

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00
Pietūs 12 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba(augalinis)(tausojanči	20Sr	150	1,47	3,17	8,42	63,26
Duona viso grūdo	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			2,95	3,43	18,68	106,66
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų – cukinijų apkepas (augalinis,tausojan	9AA	350	6,3	13,4	44,91	233,1
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus	27S	200	2,16	19,4	20,1	254,54
Iš viso:			8,46	32,80	65,01	487,64
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kukulis (tausojantis)	35A	100	21,22	8,91	4,06	176,97
Virtas perlinis kuskusas	Gar.1	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Salierų salotos su agurkais- aliejaus padažu	61S	100	1,34	9,91	6,47	110,51
Iš viso:			25,80	19,41	35,35	398,03

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	100/10	36,52	15,75	26,5	380,18
Kopūstų salotos su morkomis, obuoliais aliejaus	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Iš viso:			37,98	20,99	34,54	456,75

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos vėrinukai (tausojantis)	33A	160	31,48	14,59	14	304,94
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,4
Agurkai	36S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vynuoginiai pomidorai	37S	100	1	0,2	4,1	17
Iš viso:			39,07	20,39	5,70	532,72

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Sviesto grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			28,24	39,70	55,15	689,68

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	100/100	30	15,85	27,55	362,77
Burokėlių salotos su aliejaus padažu	17S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Iš viso:			31,56	20,53	38,13	444,96

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos paukštiesenos file kepsnys (tausojantis)	34A	100	22,24	15,28	13,59	278,23
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Pekino kopūstų, agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	54S	100	2,33	0,61	2,79	22,44
Iš viso:			26,83	19,67	32,56	407,43

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g

4 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasišauskas
2025-09-12

Priešpiečiai 9.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200g	1,52	0,6	27,88	112
Iš viso:			1,52	0,60	27,88	112,00
Pietūs 12 val.*						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių – perlinių kruopų sriuba (augalinis, tau)	16Sr	150	4,09	3,34	14,4	97,03
Viso grūdo duona	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,4
Iš viso:			5,57	3,60	24,66	140,43

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai	90A	200	21,2	10,33	44,34	353,37
Sviesto – grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			22,25	36,68	46,03	600,72
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medalionų apkepas(tausojantis)	40A	100	22,37	22,33	6,59	310,04
Virti ryžiai	5Gar	100	2,72	4,7	28,95	163,76
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Iš viso:			26,82	32,17	47,23	563,63

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	45A	200	6,87	16,46	49,22	365,99
Sviesto grietinės padažas	5P	50	1,05	26,35	1,69	247,35
Iš viso:			7,92	42,81	50,91	613,34

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti žuvies kukulaičiai (menkė)(tausojančiai)	7/14	150	26,87	10,8	7,55	220,73
Bulvių košė	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Paprika	40S	50	0,52	0,2	2,64	11,6
Morkų salotos su česnakais su aliejaus, p	11S	100	1,06	9,54	8,95	115,85
Iš viso:			29,21	14,62	24,02	329,26

--	--	--	--	--	--	--

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepinukai (tausojantis)	41A	100	17,44	13,03	11,75	234,89
Bulvių košė	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Raugintų kopūstų salotos su keptais svogūnais	9S	100	0,94	10,04	5,24	111,4
Alyvuogės		40	0,36	6	0	58
Iš viso:			21,08	32,89	33,46	512,82
Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150/150g	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150g	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			24,14	24,17	80,18	565,98

Pietūs val.*

Pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	36A	130	9,33	36,91	1,18	373,15
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Ridikų salotos su obuoliais, pekininiais kopūstais, paprikomis, aliejaus padažu	51S	120	1,28	11,84	8,40	137,35
Iš viso:			13,06	50,96	23,00	592,36

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**Tiekiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250g arba kartu 150g