

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,04	8,26	50,04	306,10

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	160	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	0,60	13,31	67,01
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kopūstų salotos su aliejus alyvuogių	1S	100	1,56	9,88	6,70	112,31
Iš viso:			38,56	36,85	62,44	701,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai(tausojantis)	83A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			26,53	25,10	26,11	405,17
Iš viso (dienos davinio):			26,53	25,10	26,11	405,17

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasiulis
2015-10-12

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Kakava pienu	4G	200	4,24	3,35	16,68	108,10
Iš viso:			14,10	7,47	56,80	342,15

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	1,76	4,73	14,82	105,64
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštiesenos kepinukai(tausojantis)	32A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virtos bulvės	1G	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			29,14	20,87	100,34	526,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,30	24,55	25,63	419,21
Iš viso (dienos davinio):			68,44	53,64	217,62	1427,68

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilauskas
2018 m. 09 m. 07 d.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais(tausojantis)	78A	200	15,06	16,36	71,42	479,79
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,26	17,11	87,92	556,29

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	8Sr	150	5,61	5,01	11,16	94,79
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kiaulienos maltinukas su sūrio, kiaušinio idaru (tausojantis)	18A	90	21,64	11,53	8,86	201,24
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Morkų salotos su česnakų - majonezas	11S	50	0,58	1,71	4,54	31,79
Iš viso:			32,37	20,67	56,15	477,94

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	100	13,73	6,74	22,35	201,89
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,45	15,74	23,28	289,79
Iš viso (dienos davinio):			63,84	53,82	181,29	1380,02

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius
Juozas Vasiulavicius
2015-09-01

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,17	7,82	54,35	328,10

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis,tausojantis)	23Sr	150	1,44	3,34	14,44	93,38
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Paprika	40S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Agurkų, obuolių,kukurūzų salotos aliejus alyvuogių	27S	50	0,54	4,85	5,02	63,63
Iš viso:			25,04	14,31	59,47	448,70

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių - moliūgų košė	12Gar	150	3,17	5,68	30,10	141,74
Kefyras		200	6,00	2,50	9,00	105,00
Iš viso:			9,17	8,18	39,10	246,74
Iš viso (dienos davinio):			44,90	30,91	180,80	1135,54

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdu gimnazijos
direktorius
Juozas Vasiliauskas
2020-05-01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su dešrele (tausojantis)	92A	120/24	13,77	22,84	7,56	290,25
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paprika	40S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,73	23,48	24,62	376,33

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis tausojantis)	16Sr	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, saulėgrąžomis-al. p.	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			24,45	29,03	65,95	606,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Cepelinai virtų bulvių su mėsa (tausojantis)	50A	100	12,42	8,09	32,80	249,50
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			13,14	17,09	33,73	337,40
Iš viso (dienos davinio):			56,22	70,35	159,15	1460,03

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,05	10,58	51,63	335,90

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis - grietine (tausojantis)	2Sr	150/6	4,34	1,80	18,73	98,34
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Pilno grūdo makaronai	8Gar	50	2,09	2,06	14,55	86,78
Kopūstų, agurkų, kukurūzų salotos alvuogių aliejius	3S	100	1,68	5,23	6,75	73,82
Iš viso:			31,23	23,39	63,50	574,27

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30 %	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata su medumi	1G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,77	19,07	32,05	375,26
Iš viso (dienos davinio):			62,95	53,79	182,03	1425,43

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai (tausojantis)	72A	150	12,41	15,20	54,82	394,33
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Grietinė 30 %	17P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Arbata su medumi	1G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			14,29	31,79	72,98	621,41

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis, tausojantis)		150	1,27	3,85	10,08	76,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštiesios šlaunelė (tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų, obuolių, porų salotos-alyvuogių aliejus.	13S	100	0,78	8,18	7,88	100,84
Iš viso:			30,62	31,24	43,95	571,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	20,90	108,06
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,33	5,38	37,96	194,14
Iš viso (dienos davinio):			53,76	69,01	182,77	1498,66

TVIRKINYS
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilauskas
2019

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	180	8,87	3,71	36,11	210,64
Kakava pienu	4G	200	4,24	3,35	16,68	108,10
Iš viso:			13,11	7,06	52,79	318,74

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	15Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	3A	200	28,19	5,39	8,06	403,93
Marinuoti agurkai	38S	100	0,30	0,10	3,90	17,00
Iš viso:			34,99	9,38	43,30	598,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės kukulaičiai (tausojantis)	90	150	16,02	7,79	33,68	267,69
Grietinė 30 %	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,74	16,79	34,61	355,59
Iš viso (dienos davinio):			66,36	33,83	158,58	1384,78

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdių gimnazijos
direktorius

Juozas Vasišauskas
2025-01-10

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė(tausojantis)	112A	200	8,63	6,89	37,24	245,44
Įvairios uogos		200	1,60	1,00	22,00	102,00
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,23	7,89	59,24	347,44

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių sriuba (tausojantis)	Sr.5	150	7,10	5,33	15,29	130,00
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiena (tausojantis)	29A	140	34,00	8,88	6,89	238,85
Virtos bulvės	1G	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Pekino kopūstų, pomidorų salotos-alyvuogiu aliejus	24S	100	1,36	9,76	4,62	106,49
Iš viso:			47,03	24,72	58,22	625,32

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai su morkomis(tausojantis)	84A	150	21,40	16,96	22,77	325,55
Grietinė 30 %	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,12	25,96	23,70	413,45
Iš viso (dienos davinio):			81,28	59,32	176,01	1386,21

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų ligoninės
direktorius

Juozas Vasiliauskas
2025-07-06

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virta desrelė su pomidorų padažu (tausojantis)	36A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pomidorai	37	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,54	29,11	19,64	379,92

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)		150	0,77	7,54	6,91	95,74
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos su kepintais svogūnais	16S	50	0,86	2,57	5,84	44,91
Žirneliai	41S	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Iš viso:			22,33	22,05	55,64	495,46

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir bananų apkepas(T)	7-8/170	100	11,80	10,07	21,53	221,34
Grietinė	17P	100	0,72	9,00	0,93	87,90
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			12,52	19,07	22,46	390,32
Iš viso (dienos davinio):			46,53	70,68	118,65	1265,70

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Įvairių kruopų košė (tausojantis)	108A	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			15,96	6,22	53,82	321,55

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)		150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	15A	75	16,25	11,24	8,20	197,22
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	0,60	13,31	67,01
Daržovių salotos su kėrnais, alvuuoju alieju	31S	100	1,10	9,70	5,49	106,74
Iš viso:			26,32	25,44	58,45	551,82

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Grietinė		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	8,34	54,05
Iš viso:			26,48	25,07	25,78	432,30
Iš viso (dienos davinio):			70,28	57,33	165,93	1417,67

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške (tausojantis)	74A	150	27,22	18,21	55,08	489,57
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,94	27,21	56,01	577,47

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (auqalinis, tausojantis)	13Sr	150	2,08	6,28	17,13	133,22
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su kaliarope (tausojantis)	38.A	120	19,21	13,77	7,15	225,15
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Burokėlių salotos su žirneliais	18S	100	2,72	5,17	13,12	96,15
Iš viso:			28,14	27,77	62,70	594,87

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virta dešrelė su pomidorų padažu(tausojantis)	36A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Agurkai	36A	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,46	29,11	18,92	377,52
Iš viso (dienos davinio):			67,30	84,39	151,57	1528,04

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
sausieji pusryčiai su pienu	13Š	250	12,75	6,88	57,94	345,00
Kepti obuoliai	8D	100	0,50	0,50	16,25	66,25
Iš viso:			13,25	7,38	74,19	411,25

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Paukštiesienos sriuba (tausojantis)	Sr.9	150	12,66	4,22	8,23	129,58
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštiesienos kukulis (tausojantis)	35A	100	21,22	8,91	4,06	176,97
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais, alyvuogių aliejus	44S	100	1,83	9,88	5,44	108,61
Iš viso:			39,95	25,99	48,61	579,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su sūriu (tausojantis)	93A	110	14,92	16,86	6,06	235,34
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Pomidorai	37	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,28	17,58	24,76	328,22
Iš viso (dienos davinio):			73,00	51,55	175,44	1431,05

Pusryčiai 8.30 val.

Pusryčiai 8.30 val.

10 val.

Pietūs 12.00 val.

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miltinukai	71A	150	8,54	4,35	48,86	259,16
Grietinė 30%		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			12,52	7,36	72,37	391,24
Iš viso (dienos davinio):			55,19	41,82	222,94	1449,86

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai		100	12,17	9,67	0,50	135,00
Viso grūdo duona su sviestu		1v/5	1,52	4,45	8,57	80,24
Nesaldinta kminų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,69	14,12	9,07	215,24

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sviežių kopūstų sriuba (auqaliniš. tausojantis)	7Sr	150	1,73	4,64	11,34	54,00
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kepinukai	41A	75	13,08	9,77	8,81	176,17
Pupelių, obuolių, porų salotos su majonezu	25P	100	5,51	9,87	18,30	167,92
Iš viso:			23,28	24,92	55,51	484,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių cepelinai su mėsa	51A	200	12,48	6,60	44,75	282,98
Nesaldinta arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,48	6,60	44,75	282,98
Iš viso (dienos davinio):			50,97	46,24	137,21	1094,39

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausoįantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Įvairios uogos		150	1,20	0,75	16,50	76,50
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,76	8,22	55,23	317,98

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba su mėsos kukuliais (tausoįantis)	18Sr	150	5,08	4,57	8,36	92,31
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos kotletas su sūriu(tausoįantis)	23A	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Virtas perlinis kuskusas	14Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų ,obuolių,paprikų salotos,alyvuogių aliejus	51S	100	1,07	9,87	7,06	114,46
Iš viso:			30,94	30,37	44,31	561,99

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynai iš speltų miltų su cukinija (tausoįantis)	6/12	140	5,20	8,74	21,30	177,95
Grietinė 30%	17P	30	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,68	14,74	21,92	236,55
Iš viso (dienos davinio):			45,90	53,93	149,34	1228,52

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Kepti obuoliai	8D	100	0,50	0,50	16,25	66,25
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	8,34	54,05
Iš viso:			8,53	4,69	53,51	275,51

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,50	3,15	9,62	68,66
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Grietinėlėje troškinta paukštiena su morkomis(tausojantis)		120	27,07	13,76	7,93	258,44
Biri grikių kruopų košė	7G	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais	19S	50	0,68	4,04	3,77	50,77
Iš viso:			34,66	23,80	51,80	545,81

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtos bulvės	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Kefyras		200	6,00	5,00	9,00	105,00
Iš viso:			8,14	5,13	28,14	190,20
Iš viso (dienos davinio):			53,23	34,37	168,30	1151,52

TYKAIŲ
Šiaulių r. Gruzdžių gimnazijos
direktorius
Juozas Vasiljauskas
2025-09-04

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Įvairių kruopų košė (tausojantis)	108A	200	11,76	3,22	37,92	214,55
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,56	3,72	48,92	265,55

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su grybais (tausojantis)	3Sr	150	1,52	3,20	10,56	73,41
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos - grikių troškiny (tausojantis)	5A	150	24,99	19,14	22,75	367,28
Agurkai	36S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Iš viso:			30,27	23,18		537,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir morkų apkepas(tausojantis)	88A	150/20	18,68	18,05	22,31	324,61
Grietinė 30%	17P	30	0,48	6,00	0,62	58,60
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,16	24,05	22,93	383,21
Iš viso (dienos davinio):			63,51	51,55	99,73	1298,53

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės sūris su medumi (tausojantis)	7D	120	16,20	10,40	35,56	300,00
Batonas		20	1,58	0,90	10,38	43,40
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,51	81,08
Iš viso:			20,96	13,81	58,45	424,48

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20Sr	150	1,47	3,17	8,42	63,26
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Cukinių, agurkų, morkų salotos alvuogių alieius		100	1,03	2,18	6,69	44,39
Iš viso:			25,13	15,59	47,54	419,36

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Grietinė 30%	17P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,23	25,93	34,55	451,24
Iš viso (dienos davinio):			69,22	56,08	175,39	1435,08

TVIRTINU
Šiaulių r. Gruzdujų gimnazijos
direktorius
Juozas Vasilionis
2015-04-07

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai su žirneliais, majonezu(tausojantis)	11Š	100	8,32	11,01	6,78	153,83
Batonas		20	1,58	0,90	10,38	43,40
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,90	11,91	17,16	197,23

10 val.

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba (augalinis,tausojantis)	9Sr	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies kukulaičiai(tausojantis)		80	12,86	5,18	4,39	110,86
Virti ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Pekino kopūstų, agurkų salotos alyvuogių alieius	24S	50	0,68	4,88	22,31	53,24
Iš viso:			19,41	16,25	66,88	396,38

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių plokštainis su paukštiena	45A	150	17,07	20,08	27,70	355,35
Sviesto grietinės padažas	5P	30	0,63	15,81	1,02	148,41
Nesaldinta arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,70	35,89	28,72	503,76
Iš viso (dienos davinio):			48,15	64,50	133,67	1181,37