

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

## **Šiaulių Sauliaus Sondeckio menų gimnazija**

Višinskio g. 35, Šiauliai

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

## **15 DIENŲ VALGIARAŠTIS**

(nurodyti dienų skaičių)

**6-10 m.**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

**Įstaigos darbo laikas**

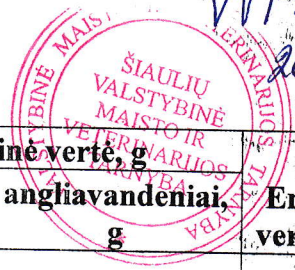
**Nuo 8.00 iki 17.30 val.**

Parengė: UAB VILONA Lietuviški patiekalai  
Direktorė Vilma Kulikauskienė

2018m.

1 savaitė  
Pirmadienis

VVP-9107  
2019.02.0



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	53psl. 6.	200/8	7,35	10,40	33,44	255,22
Pienas 2,5%		200	6,2	5,2	9,6	108
<b>Iš viso:</b>			<b>13,55</b>	<b>15,60</b>	<b>43,04</b>	<b>363,22</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	70	0,3	0,3	9,1	40
Jogurtas GAR2		125	3,38	2,5	19,75	118,75
<b>Iš viso:</b>			<b>3,68</b>	<b>2,8</b>	<b>28,85</b>	<b>158,75</b>

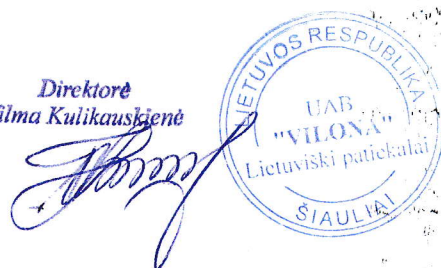
**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	39psl. 19.	150/8	1,69	5,39	9,05	86,62
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Troškintos jautienos maltinukas (tausojantis)	121psl. 27.	75	17,46	7,22	8,98	205,90
Virti griekiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	2-1/8A	90	0,99	4,66	3,54	60,10
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,54</b>	<b>18,36</b>	<b>62,88</b>	<b>540,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,77</b>	<b>36,76</b>	<b>134,77</b>	<b>1062,29</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

Siaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
**Vilma Kulikauskienė**



Isavaitė  
Antradienis

VVP-9107  
2019.02.04

Pusryčiai 8.30 val.


Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai su majonezo-jogurto padažu	78psl.1.	60/10	7,15	9,6	1,34	117,21
Žalieji žirneliai ir pomidorai	78psl.1	40/60	2,26	0	9,74	43,68
Pilno grūdo rūginė duona su sviestu ir varškės sūriu	25psl.4	35/8/1 7	7,21	7,1	17,51	150,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	174psl.1.	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,62</b>	<b>16,7</b>	<b>28,59</b>	<b>311,63</b>

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,6	0,06	26	106
Morkos (smulkintos šiaudeliais)		150	1,5	0,3	13,05	46,5
<b>Iš viso:</b>			<b>2,1</b>	<b>0,36</b>	<b>39,05</b>	<b>152,5</b>

Pietūs 12 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	36psl. 15.	200	3,9	4,2	11,66	94,26
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Varškės apkepas	86 psl.5.	180	25,12	18,04	27,26	355,77
Nesaldintas jogurtas		30	1,32	0,75	1,41	17,67
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>32,02</b>	<b>23,32</b>	<b>53,32</b>	<b>527,40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,74</b>	<b>40,38</b>	<b>120,96</b>	<b>991,53</b>

  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

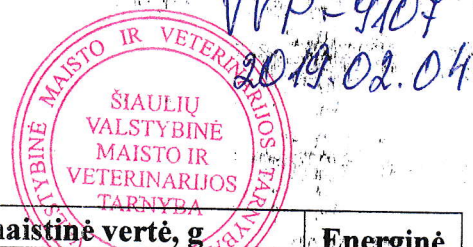
Direktorė  
**Vilma Kulikauskienė**



1 savaitė  
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	54psl. 7.	200/10	6,90	9,34	36,33	253,91
Pienas 2,5%		200	6,2	5,2	9,6	108
<b>Iš viso:</b>			<b>13,10</b>	<b>14,54</b>	<b>45,93</b>	<b>361,91</b>



Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)(tausojantis)	15-1/5A	150	0,9	0,38	15,15	67,7
<b>Iš viso:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,88</b>	<b>32,05</b>	<b>142,10</b>

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	35psl. 12.	150/8	1,21	5,39	7,50	78,80
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Virtas lašišos file (riebi) kukulis (tausojantis)	259psl.9-3/60T	90	18,03	12,19	5,80	205,06
Bulvių košė	111psl.17	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Kopūstų, morkų, obuolių salotos	2-1/10A	100	1	5,2	9,2	93,05
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,08</b>	<b>26,37</b>	<b>43,99</b>	<b>502,28</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,98</b>	<b>41,79</b>	<b>121,97</b>	<b>1006,29</b>

Šiaulių Saūliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
Vilma Kuljauskienė



1 savaitė

Ketvirtadienis

VVP-9107  
2019.02.04



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
„Kviečiai su medumi“ su pienu	54psl.8.	50/150	7,95	5,65	46,55	276
Bananas	159psl.	50	0,6	0,15	11,55	48,50
<b>Iš viso:</b>			<b>8,55</b>	<b>5,8</b>	<b>58,1</b>	<b>324,50</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	70	0,3	0,3	9,1	40
Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis	349psl.16 -8/168	40	3,52	5,6	16,15	129,09
<b>Iš viso:</b>			<b>3,82</b>	<b>5,9</b>	<b>25,25</b>	<b>169,09</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	34psl.11.	150/8	1,99	5,50	11,53	98,28
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Keptas su garais vištienos apkepas (tausojantis)	124psl. 33.	75	16,62	8,39	4,51	160,32
Virti griekiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Pek. kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2-1/6A	100	1,19	5,25	3,8	67,05
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,20</b>	<b>20,23</b>	<b>61,15</b>	<b>513,35</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>37,57</b>	<b>31,93</b>	<b>144,5</b>	<b>1006,94</b>

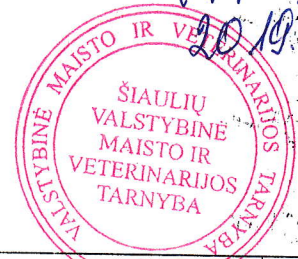
\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
*Vilma Kulikauskienė*  
**Vilma Kulikauskienė**



1 savaitė  
Penktadienis



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	55psl.11.	200/8	7,19	9,44	36,25	258,68
Grūdėta varškė 9%		80	9,6	5,6	2,2	97,4
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	174psl.1.	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,79</b>	<b>15,04</b>	<b>38,45</b>	<b>356,08</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,6	0,06	26	106
Morkos (smulkintos šiaudeliais)		150	1,5	0,3	13,05	46,5
<b>Iš viso:</b>			<b>2,1</b>	<b>0,36</b>	<b>39,05</b>	<b>152,5</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	35psl.13	150/8	1,04	5,39	6,32	74,58
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Garuose virti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	103psl.12.	90	15	6,47	5,02	177,09
Pupelių, ryžių ir morkų troškiny (augalinis)(tausojantis)	222psl.5-5/106AT	120	6,6	4,39	30,06	186,24
Šv. pomidorai	203psl.	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,92</b>	<b>16,7</b>	<b>56,85</b>	<b>507,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,81</b>	<b>32,1</b>	<b>134,35</b>	<b>10016,39</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
*Vilma Kulikauskienė*  
**Vilma Kulikauskienė**



2 savaitė  
Pirmadienis



VVP-9104  
2019.02.04

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	53psl. 6.	200/8	7,35	10,40	33,44	255,22
Pienas 2,5%		200	6,2	5,2	9,6	108
<b>Iš viso:</b>			<b>13,55</b>	<b>15,60</b>	<b>43,04</b>	<b>363,22</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,8	0,06	26	106
<b>Iš viso:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>26</b>	<b>106</b>

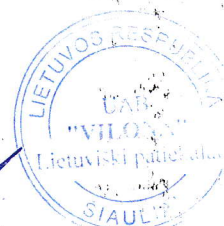
**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	35psl. 12.	150/8	1,21	5,39	7,50	78,80
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Keptas su garais vištienos maltinukas (tausojantis)	97psl.8.	75	18,87	7,67	6,92	199,65
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	3-3/53T	100	2,5	1,2	22,8	111,7
Morkų-obuolių salotos	98psl.	90	1,02	4,72	6,07	93,48
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>25,28</b>	<b>19,31</b>	<b>56,28</b>	<b>543,33</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,63</b>	<b>34,97</b>	<b>125,32</b>	<b>1012,55</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
*Vilma Kulikauskienė*  
**Vilma Kulikauskienė**



VVP-9104  
2019.02.01



2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	60psl. 2.	200/40	5,98	5,1	45,80	253,05
Kefyras 2,5%		200	5,6	5	8,2	118
<b>Iš viso:</b>			<b>11,58</b>	<b>10,1</b>	<b>54</b>	<b>371,05</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	70	0,3	0,3	9,1	40
Jogurtas GAR2		125	3,38	2,5	19,75	118,75
<b>Iš viso:</b>			<b>3,68</b>	<b>2,8</b>	<b>28,85</b>	<b>158,75</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	32psl. 8.	200	4,85	3,37	17	113,46
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	117psl. 21.	50/30	14,86	12,44	3,77	202,60
Virti griekiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	143psl.15	90	1,35	4,05	4,18	52,15
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>24,78</b>	<b>20,62</b>	<b>53,27</b>	<b>496,21</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,04</b>	<b>33,52</b>	<b>136,12</b>	<b>1026,01</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
Vilma Kulikauskienė

*Vilma Kulikauskienė*





2 savaitė  
Trečiadienis

VVP-9107  
2019.02.04



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių-lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	216psl.5-360AT	200	15,22	4,38	56,77	339,33
Pienas 2,5%		100	3,1	2,6	4,8	54
<b>Iš viso:</b>			<b>18,32</b>	<b>6,98</b>	<b>61,57</b>	<b>393,33</b>

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,6	0,06	26	106
Morkos (smulkintos šiaudeliais)		150	1,5	0,3	13,05	46,5
<b>Iš viso:</b>			<b>2,1</b>	<b>0,36</b>	<b>39,05</b>	<b>152,5</b>

Pietūs 12 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	35psl.13	200/9	1,25	6,69	7,86	93,02
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	126psl.36	100/55	10,62	3,96	39,19	261,96
Sviesto ir grietinės padažas	160psl.3.	20	0,12	16,5	0,29	134,64
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>13,67</b>	<b>27,48</b>	<b>60,33</b>	<b>549,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,09</b>	<b>34,82</b>	<b>160,95</b>	<b>1095,15</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje

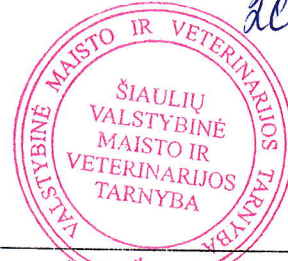
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktoriė  
**Vilma Kulikavskienė**



VKP-9104  
2019.02.04

2 savaitė  
Ketvirtadienis



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	54psl. 7.	200/10	6,90	9,34	36,33	253,91
Sumuštinis (duona) su sviestu, fermentiniu sūriu	24psl.3	35/8/1 7	5,58	11,58	15,23	186,31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	174psl.1.	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,48</b>	<b>20,92</b>	<b>51,56</b>	<b>440,22</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl.	110- 120	0,64	0,05	17,22	70
Grūdėta varškė 9%		80	9,6	5,6	2,2	97,4
<b>Iš viso:</b>			<b>10,24</b>	<b>5,65</b>	<b>19,42</b>	<b>167,40</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	34psl.11.	150/8	1,99	5,50	11,53	98,28
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	282psl. 10-5/108T	150	22,42	5,51	5,95	163,05
Virti pilno grūdo makaronai	97psl.	50	2,64	2,21	10,17	74,38
Kopūstų salotos su morkomis	141psl.10	100	1,24	11,98	5	130,48
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>29,97</b>	<b>25,53</b>	<b>45,64</b>	<b>525,89</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,71</b>	<b>46,12</b>	<b>103,59</b>	<b>1044,60</b>

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Sodeckio  
menų gimnazijos direktorė  
Irena Asauskienė

Direktorė  
Vilma Kulikauskienė



VVP-9109  
2019.02.04



2 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	80psl.2.	90	10,20	11,87	5,02	163
Žalieji žirneliai ir pomidorai	80psl.2.	35/25	1,87	0	6,25	26,90
Sumuštinis (duona) su lydytu sūriu	24psl.5	35/20	4,36	4,59	16,36	121,85
Arbatžolių arbata su pienu (nesaldinta)	175psl.3	200	2,80	2,50	4,68	51,10
<b>Iš viso:</b>			<b>19,23</b>	<b>18,96</b>	<b>32,31</b>	<b>362,85</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,8	0,06	26	106
<b>Iš viso:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>26</b>	<b>106</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (tausojantis)	38psl.18	150/8	2,12	5,39	11,18	98,13
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Žuvies (neriebi) kepsniukas	108psl. 15.	85	15,93	15,47	7,93	247,19
Virtos bulvės	108psl	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Burokėlių salotos su žirneliais ir raug. agurkais.	2-3/61A	100	1,88	7,12	8,84	107,11
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>22,58</b>	<b>28,39</b>	<b>50,5</b>	<b>552,47</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,61</b>	<b>47,41</b>	<b>108,81</b>	<b>1021,32</b>

Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
Irena Asauskienė

Direktore  
Vilma Kulikauskienė



3 savaitė  
Pirmadienis

VVP-9107  
2019.02.0.

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su uogiene (augalinis) (tausojantis)	55psl.10	200/15	5,96	2,77	50,32	245,89
Sumuštinis (duona)su lydytu sūriu	25psl.5	35/20	4,36	4,59	16,36	121,85
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	174psl.1.	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>10,32</b>	<b>7,36</b>	<b>66,68</b>	<b>367,74</b>

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	70	0,3	0,3	9,1	40
Jogurtas GAR2		125	3,38	2,5	19,75	118,75
<b>Iš viso:</b>			<b>3,68</b>	<b>2,8</b>	<b>28,85</b>	<b>158,75</b>

Pietūs 12 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sriuba su žal. žirneliais (tausojantis)	30psl.5	150	7,27	2,68	6,32	63,95
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Kepti su garais kalakutienos kukuliai (tausojantis)	100psl. 10.	80	17,11	6,54	0,05	128,57
Virti griekiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Morkų –porų- obuolių salotos	99psl.9	90	1,26	12,13	5,72	135,97
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>31,04</b>	<b>22,44</b>	<b>53,40</b>	<b>516,19</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,04</b>	<b>32,6</b>	<b>148,93</b>	<b>1042,68</b>

\* – neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
Vilma Kulikauskienė

*Vilma Kulikauskienė*



3 savaitė  
Antradienis

VVP-9107  
2019.02.0



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g*	
Virti kiaušiniai su majonezo-jogurto padažu	78psl.1.	60/10	7,15	9,6	1,34	117,21
Žalieji žirneliai ir pomidorai	78psl.1	40/60	2,26	0	9,74	43,68
Pilno grūdo rūginė duona su sviestu ir varškės sūriu	25psl.4	35/8/1 7	7,21	7,1	17,51	150,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	174psl.1.	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,62</b>	<b>16,7</b>	<b>28,59</b>	<b>311,63</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,8	0,06	26	106
<b>Iš viso:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>26</b>	<b>106</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	36psl. 15.	200	3,9	4,2	11,66	94,26
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Vištienos troškiny su morkomis žal. žirneliais.(tausojantis)	96psl. 7.	75/35	26,28	11,40	12,65	245,35
Virtos bulvės	108psl	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	2-1/8A	90	0,99	4,66	3,54	60,10
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>33,82</b>	<b>20,67</b>	<b>50,40</b>	<b>499,75</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,24</b>	<b>37,43</b>	<b>104,99</b>	<b>917,38</b>

Direktorė  
Vilma Kulikauskienė



3 savaitė  
Trečiadienis

VVP-9109  
2019.02.0



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	54psl. 7.	200/10	6,90	9,34	36,33	253,91
Pienas 2,5%		200	6,2	5,2	9,6	108
<b>Iš viso:</b>			<b>13,10</b>	<b>14,54</b>	<b>45,93</b>	<b>361,91</b>

Priešpiečiai 10 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		120	0,64	0,05	17,22	70
Morkos (smulkintos šiaudeliais)		150	1,5	0,3	13,05	46,50
<b>Iš viso:</b>			<b>2,14</b>	<b>0,35</b>	<b>30,27</b>	<b>116,50</b>

Pietūs 12 val.\*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raug. kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	35psl.13	150/8	1,04	5,39	6,32	74,58
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Virti varškėčiai (tausojantis)	83psl. 1	200	27,61	12,85	50,49	418,26
Nesaldintas jogurtas 2,5%		50	2,2	1,25	2,35	29,45
Cukinių, agurkų ir morkų salotos	90psl.3.	100	1,06	2,2	6,7	50,87
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>33,59</b>	<b>22,02</b>	<b>78,85</b>	<b>632,86</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,83</b>	<b>36,91</b>	<b>155,05</b>	<b>1111,27</b>

*Irena Asauskaitė*  
Šiaulių Sauliaus Sondeckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskaitė**

Direktorė  
*Vilma Kulikauskienė*  
**Vilma Kulikauskienė**



VVP-910P  
2019.02.04



3 savaitė  
Ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	56psl.12.	200	4,4	4,1	33,4	188,1
Sumuštinis (duona) su sviestu ir varškės sūriu	24psl.4	35/8/1 7	5,1	10,73	15,88	178,33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	174psl.1.	200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,5</b>	<b>14,83</b>	<b>49,28</b>	<b>366,43</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		110	0,64	0,05	17,22	70
Grūdų traputis su varškės užtepu		10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
<b>Iš viso:</b>			<b>3,91</b>	<b>1,62</b>	<b>25,21</b>	<b>128,74</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	37psl.17.	150/8	1,27	5,39	8,84	83,82
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Kepti su garais jautienos kukuliai (tausojantis)	302psl. 12-7/140T	80	18,19	9,18	9,50	193,41
Virti griekiai	104psl	80	3,72	0,76	28,32	128
Pek. kopūstų, porų, pomidorų salotos	2-1/6A	90	1,19	5,25	3,75	67,05
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>26,05</b>	<b>20,91</b>	<b>63,40</b>	<b>531,98</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>39,46</b>	<b>37,36</b>	<b>137,89</b>	<b>1027,15</b>

*Irena Asauskienė*  
Šiaulių Sauliaus Soneckio  
menų gimnazijos direktorė  
**Irena Asauskienė**

Direktorė  
*Vilma Kulikauskienė*  
Lietuvos Respublika  
UAB "VILOPA"  
Lietuviški patiekalai  
ŠIAULIAI

3 savaitė  
Penktadienis

VVP-9107  
2019.02.0



**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	53psl. 6.	200/8	7,35	10,40	33,44	255,22
Pienas 2,5%		200	6,2	5,2	9,6	108
<b>Iš viso:</b>			<b>13,55</b>	<b>15,60</b>	<b>43,04</b>	<b>363,22</b>

**Priešpiečiai 10 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai	159psl	150	0,8	0,06	26	106
<b>Iš viso:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,06</b>	<b>26</b>	<b>106</b>

**Pietūs 12 val.\***

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)(tausojantis)	32psl.8	200	4,85	3,37	17	113,46
Plikyta juoda duona		30	1,68	0,33	12,99	59,7
Keptas su garais žuvies (neriebi) apkepas (tausojantis)	113psl. 18.	75	15,06	6,66	8,04	147,34
Bulvių košė	111psl.17.	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Burokėlių salotos su obuoliais	109psl.	90	1,10	2,9	8,33	133,50
Vanduo		200	0	0	0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>23,85</b>	<b>16,52</b>	<b>54,86</b>	<b>519,67</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,2</b>	<b>32,18</b>	<b>123,90</b>	<b>988,89</b>

Šiaulių Sauliaus Sodeckio  
menų gimnazijos direktorė  
Irena Asauskienė

Direktorė  
Vilma Kulikauskienė

