

# ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės  
švietimo centro specialistė  
Ingrida Armoškienė

1 savaitė  
Pirmadienis

Šaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	K-1	230	7,90	8,23	33,84	233,76
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	140/50	21,21	12,82	20,54	268,12
Pienas 2,5 %	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>36,81</b>	<b>26,35</b>	<b>78,58</b>	<b>666,68</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Pienas 2,5 %	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>32,85</b>	<b>27,65</b>	<b>71,31</b>	<b>652,87</b>

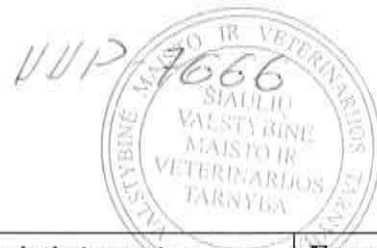
### Pietūs

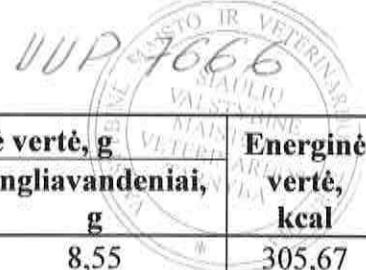
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su daržovėmis	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,95</b>	<b>5,64</b>	<b>30,69</b>	<b>196,34</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir ryžių kukuliai	A-30	100	18,93	9,04	7,07	172,79
Daržovių padažas	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,29</b>	<b>25,30</b>	<b>53,74</b>	<b>514,87</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>27,69</b>	<b>26,78</b>	<b>50,80</b>	<b>529,31</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griikiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,58</b>	<b>29,82</b>	<b>53,32</b>	<b>598,35</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>34,98</b>	<b>31,30</b>	<b>50,38</b>	<b>612,79</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	100/60	29,83	18,60	5,28	286,63
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griikiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,53</b>	<b>30,21</b>	<b>50,05</b>	<b>579,31</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>37,93</b>	<b>31,69</b>	<b>47,11</b>	<b>593,75</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
<b>Iš viso:</b>			<b>31,26</b>	<b>14,23</b>	<b>65,68</b>	<b>507,84</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lęšių troškiny (augalinis, tausojantis)	A-6	100/100	15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
<b>Iš viso:</b>			<b>16,97</b>	<b>16,99</b>	<b>38,19</b>	<b>363,08</b>

1 savaitė  
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	230	8,46	9,99	31,20	242,16
Trinti konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>17,86</b>	<b>22,98</b>	<b>70,87</b>	<b>552,05</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananų ir obuolių sklindžiai	M-12	160	10,74	10,41	44,12	306,99
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
<b>Iš viso:</b>			<b>15,50</b>	<b>11,71</b>	<b>79,47</b>	<b>465,07</b>

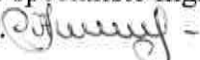
### Pietūs

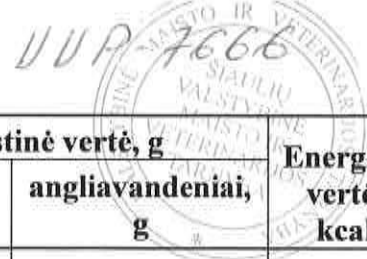
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,83</b>	<b>4,04</b>	<b>28,24</b>	<b>171,29</b>

### 1 pietų patiekalas

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,68</b>	<b>28,60</b>	<b>45,92</b>	<b>542,43</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>32,78</b>	<b>28,48</b>	<b>46,00</b>	<b>557,84</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su dražovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,56</b>	<b>33,20</b>	<b>47,38</b>	<b>605,89</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>32,66</b>	<b>33,08</b>	<b>47,46</b>	<b>621,30</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti ryžiai su ciberžole arba	GS-4	100	3,22	4,98	34,60	188,85
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	4,86	34,68	204,26
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>26,91</b>	<b>28,50</b>	<b>51,34</b>	<b>552,36</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>30,01</b>	<b>28,38</b>	<b>51,42</b>	<b>567,77</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	200	29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>32,99</b>	<b>23,35</b>	<b>68,46</b>	<b>580,76</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
<b>Iš viso:</b>			<b>6,00</b>	<b>15,52</b>	<b>24,76</b>	<b>264,71</b>

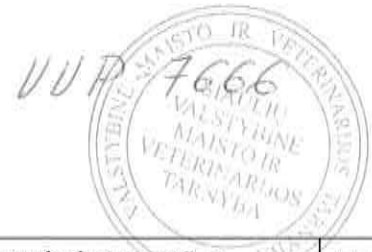
Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. *Ingrida Armoškienė*

1 savaitė  
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Daržovių salotos	GS-20	100	1,26	6,13	3,02	67,97
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,89</b>	<b>33,05</b>	<b>29,27</b>	<b>503,32</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,91	24,80
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
<b>Iš viso:</b>			<b>23,06</b>	<b>12,15</b>	<b>76,55</b>	<b>500,47</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis	S-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>6,15</b>	<b>4,90</b>	<b>31,13</b>	<b>190,52</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos kukuliai	A-14	100	20,32	14,89	2,85	226,56
Virti griekiai arba	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,75</b>	<b>28,85</b>	<b>47,77</b>	<b>552,07</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>26,32</b>	<b>28,24</b>	<b>37,00</b>	<b>494,27</b>



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>40,43</b>	<b>35,46</b>	<b>43,79</b>	<b>636,36</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>37,58</b>	<b>35,63</b>	<b>30,78</b>	<b>576,15</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su sūriu	A-25	100	27,68	20,29	3,02	302,05
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Bulvių košė	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>34,32</b>	<b>34,62</b>	<b>40,64</b>	<b>594,65</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,47</b>	<b>34,79</b>	<b>27,63</b>	<b>534,44</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške (tausojantis)	M-4	200	11,76	6,05	51,44	302,87
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,91	24,80
Daržovių salotos	GS-20	90	1,26	6,13	3,02	67,97
<b>Iš viso:</b>			<b>16,24</b>	<b>11,91</b>	<b>54,55</b>	<b>382,58</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
<b>Iš viso:</b>			<b>16,82</b>	<b>18,59</b>	<b>46,66</b>	<b>390,96</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	230	7,90	8,11	35,36	250,24
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
<b>Iš viso:</b>			<b>21,42</b>	<b>20,87</b>	<b>63,31</b>	<b>531,05</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	180	16,67	12,31	45,97	354,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
<b>Iš viso:</b>			<b>18,31</b>	<b>12,88</b>	<b>875,57</b>	<b>465,36</b>

### Pietūs

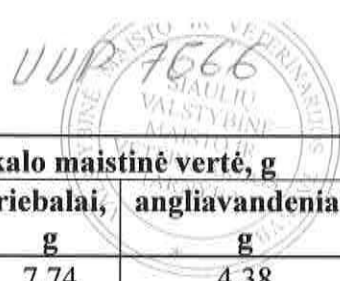
Sriuba	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,73</b>	<b>4,78</b>	<b>28,52</b>	<b>181,57</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	A-19	100/100	32,42	13,43	7,28	270,43
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>35,02</b>	<b>28,22</b>	<b>20,53</b>	<b>451,31</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>39,44</b>	<b>26,51</b>	<b>53,80</b>	<b>581,43</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,41</b>	<b>30,92</b>	<b>20,65</b>	<b>475,53</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>37,83</b>	<b>29,21</b>	<b>53,92</b>	<b>605,65</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtas kuskusas arba	GS-23	100	0,50	5,09	4,35	59,70
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,71</b>	<b>30,22</b>	<b>25,09</b>	<b>464,99</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>32,13</b>	<b>28,51</b>	<b>58,36</b>	<b>595,11</b>

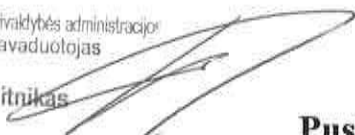
4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	200/40	21,80	14,81	51,37	418,42
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		40	0,34	0,13	7,81	30,77
Konservuoti vaisiai		60	0,30	0,12	9,12	39,60
<b>Iš viso:</b>			<b>22,44</b>	<b>15,06</b>	<b>68,30</b>	<b>488,79</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
<b>Iš viso:</b>			<b>10,89</b>	<b>19,46</b>	<b>46,74</b>	<b>399,90</b>

I savaitė  
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoniaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	K-10	230	7,18	8,10	36,24	239,04
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	150/80	8,55	2,05	21,79	131,50
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,29</b>	<b>11,84</b>	<b>874,02</b>	<b>461,10</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>22,19</b>	<b>21,30</b>	<b>73,18</b>	<b>563,12</b>

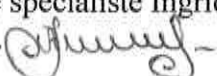
### Pietūs

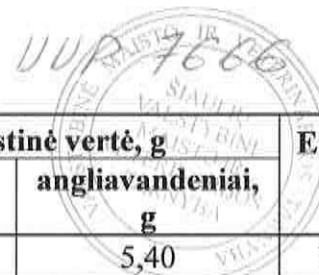
Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su daržovėmis	S-9	150	1,75	4,15	11,53	87,66
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>5,08</b>	<b>4,87</b>	<b>30,79</b>	<b>192,51</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Daržovių padažas	P-1	35	0,70	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,79</b>	<b>27,00</b>	<b>38,52</b>	<b>494,71</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>28,00</b>	<b>25,85</b>	<b>48,06</b>	<b>530,03</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	35	0,70	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,49</b>	<b>26,43</b>	<b>35,16</b>	<b>478,66</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>27,70</b>	<b>25,28</b>	<b>44,70</b>	<b>513,98</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys	A-26	100	22,53	20,71	5,40	293,47
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	70	2,24	5,67	9,40	100,68
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,97</b>	<b>33,73</b>	<b>32,95</b>	<b>540,81</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>30,18</b>	<b>32,58</b>	<b>42,49</b>	<b>576,13</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>21,79</b>	<b>21,19</b>	<b>69,44</b>	<b>554,62</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
<b>Iš viso:</b>			<b>10,97</b>	<b>15,96</b>	<b>45,42</b>	<b>375,61</b>

2 savaitė  
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	K-8	230	8,22	8,79	33,68	239,84
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,27	0,12	7,15	28,15
Bananą ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Grūdų traputis su varškės užtepu	Š-5	10/20	3,27	1,57	7,99	58,74
<b>Iš viso:</b>			<b>13,52</b>	<b>10,92</b>	<b>79,62</b>	<b>453,83</b>

**arba pusryčiai**

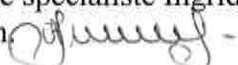
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų blynai	M-14	180	8,68	11,45	38,80	288,04
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisiai (trinti, pjaustyti)		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>19,78</b>	<b>17,55</b>	<b>71,40</b>	<b>507,54</b>

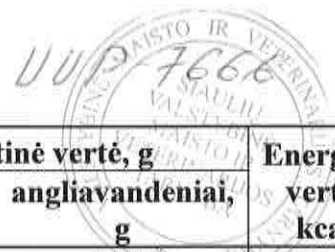
**Pietūs**

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-4	150	2,18	4,21	9,40	83,02
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>5,51</b>	<b>4,93</b>	<b>28,66</b>	<b>187,87</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (versiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>40,69</b>	<b>32,91</b>	<b>41,77</b>	<b>609,75</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>39,02</b>	<b>30,65</b>	<b>40,36</b>	<b>572,52</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m.



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos ir kiaulienos kukuliai	A-14	100	20,32	14,89	2,85	226,56
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti grikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,68</b>	<b>33,51</b>	<b>40,53</b>	<b>562,31</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>26,01</b>	<b>31,25</b>	<b>39,12</b>	<b>525,08</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	100	33,59	23,50	4,29	361,67
Virti grikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>40,49</b>	<b>35,28</b>	<b>39,89</b>	<b>627,66</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>38,82</b>	<b>33,02</b>	<b>38,48</b>	<b>590,43</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su ryžių dribsniais	M-8.1	260	26,68	18,94	60,50	520,20
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>30,33</b>	<b>19,83</b>	<b>71,96</b>	<b>586,20</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
<b>Iš viso:</b>			<b>17,08</b>	<b>16,04</b>	<b>44,64</b>	<b>364,35</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė  
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direkoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė (tausoįantis)	K-9	230	7,70	8,43	35,52	240,24
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
<b>Iš viso:</b>			<b>15,92</b>	<b>16,73</b>	<b>77,91</b>	<b>505,65</b>

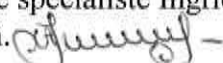
### arba pusryčiai

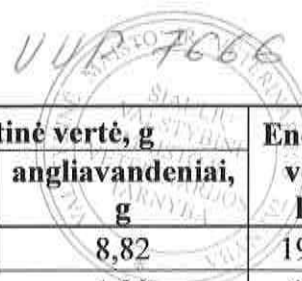
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
<b>Iš viso:</b>			<b>25,47</b>	<b>22,05</b>	<b>68,67</b>	<b>555,15</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>9,07</b>	<b>5,13</b>	<b>40,48</b>	<b>237,87</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Daržovių padažas	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griķiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,18</b>	<b>24,94</b>	<b>32,12</b>	<b>480,22</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>38,39</b>	<b>23,79</b>	<b>41,66</b>	<b>515,54</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m. 



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Daržovių padažas	P-1	30	0,66	4,65	1,90	49,40
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>30,48</b>	<b>24,24</b>	<b>36,56</b>	<b>469,68</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>32,69</b>	<b>23,09</b>	<b>46,10</b>	<b>505,00</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė	A-28	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,76</b>	<b>29,21</b>	<b>26,53</b>	<b>476,95</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,97</b>	<b>28,06</b>	<b>36,07</b>	<b>512,27</b>

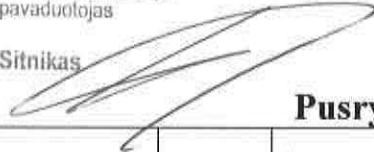
4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	115/70	18,12	19,76	49,41	443,45
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	70/30	1,14	0,21	17,67	76,30
<b>Iš viso:</b>			<b>22,41</b>	<b>20,67</b>	<b>67,88</b>	<b>541,45</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
<b>Iš viso:</b>			<b>11,89</b>	<b>17,60</b>	<b>48,94</b>	<b>392,80</b>

2 savaitė  
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojantis)	K-11	230	7,67	6,60	44,62	268,86
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Vaisių ir/ar uogų desertas su natūraliu jogurtu 2%	D-1	150/70	7,65	1,85	21,56	125,30
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
<b>Iš viso:</b>			<b>21,74</b>	<b>13,01</b>	<b>79,56</b>	<b>514,76</b>

### arba pusryčiai

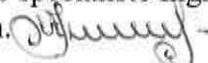
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>22,19</b>	<b>21,30</b>	<b>73,18</b>	<b>563,12</b>

### Pietūs

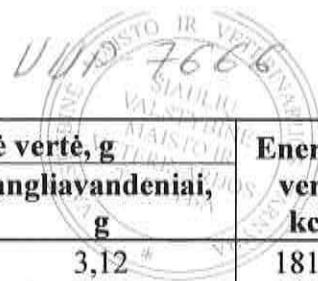
Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,83</b>	<b>4,04</b>	<b>28,24</b>	<b>171,29</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,39</b>	<b>32,42</b>	<b>47,63</b>	<b>610,61</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,88</b>	<b>32,78</b>	<b>41,81</b>	<b>598,76</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12 *	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,51</b>	<b>27,82</b>	<b>46,17</b>	<b>547,15</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>32,00</b>	<b>28,18</b>	<b>40,35</b>	<b>535,30</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,74</b>	<b>27,72</b>	<b>51,59</b>	<b>557,08</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>29,23</b>	<b>28,08</b>	<b>45,77</b>	<b>545,23</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Vaisių salotos	D-6	70	0,50	0,19	10,66	44,30
<b>Iš viso:</b>			<b>21,79</b>	<b>21,19</b>	<b>69,44</b>	<b>554,62</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
<b>Iš viso:</b>			<b>7,11</b>	<b>16,52</b>	<b>29,51</b>	<b>301,96</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.

2 savaitė  
Ketvirtadienis

Siaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	K-2	230	9,45	9,10	36,62	263,29
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>18,60</b>	<b>21,99</b>	<b>68,69</b>	<b>540,18</b>

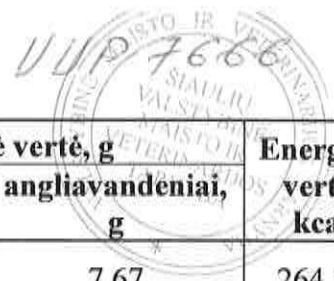
**arba pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>31,03</b>	<b>21,60</b>	<b>62,65</b>	<b>557,43</b>

**Pietūs**

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis	S-5	150	1,40	4,06	9,26	76,72
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,73</b>	<b>4,78</b>	<b>28,52</b>	<b>181,57</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	100/60	29,83	18,60	5,28	286,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti grikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>48,13</b>	<b>31,14</b>	<b>27,83</b>	<b>494,70</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>50,34</b>	<b>29,99</b>	<b>37,37</b>	<b>530,02</b>



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai	A-9	110	14,71	19,61	7,67	264,39
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,48</b>	<b>36,39</b>	<b>31,13</b>	<b>516,62</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>35,69</b>	<b>35,24</b>	<b>40,67</b>	<b>551,94</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>45,65</b>	<b>34,99</b>	<b>32,01</b>	<b>557,90</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>47,86</b>	<b>33,84</b>	<b>41,55</b>	<b>593,22</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
<b>Iš viso:</b>			<b>30,13</b>	<b>21,36</b>	<b>52,81</b>	<b>524,43</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	14,84	3,63	2,24	40,57
<b>Iš viso:</b>			<b>24,47</b>	<b>17,09</b>	<b>43,10</b>	<b>365,10</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškiene

2018 m.

2 savaitė  
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis	Š-2	82	10,09	9,60	0,58	128,74
Agurkų ir žalių žirnelių salotos		95	2,48	0,78	7,72	36,81
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		200	1,80	0,60	28,80	116,40
<b>Iš viso:</b>			<b>20,83</b>	<b>21,19</b>	<b>50,38</b>	<b>458,05</b>

### arba pusryčiai

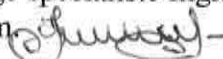
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,15</b>	<b>22,35</b>	<b>47,11</b>	<b>488,07</b>

### Pietūs

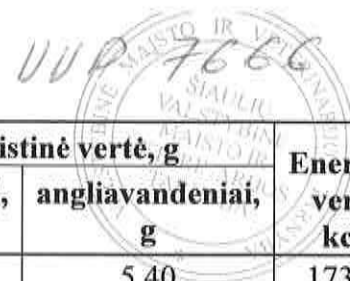
Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,95</b>	<b>5,64</b>	<b>30,69</b>	<b>196,34</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis	A-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti griekiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
*Virti lęšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,35</b>	<b>31,18</b>	<b>48,34</b>	<b>566,60</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>33,32</b>	<b>27,51</b>	<b>41,29</b>	<b>543,98</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m. 





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virti griikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
Virti lėšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,05</b>	<b>30,61</b>	<b>44,98</b>	<b>550,55</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>33,02</b>	<b>26,94</b>	<b>37,93</b>	<b>527,93</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
Virti griikiai arba	GS-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
Virti lėšiai	GS-5	70	11,04	0,87	20,70	146,74
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,58</b>	<b>34,96</b>	<b>36,74</b>	<b>574,24</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>37,55</b>	<b>31,29</b>	<b>29,69</b>	<b>551,62</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
<b>Iš viso:</b>			<b>31,26</b>	<b>14,23</b>	<b>65,68</b>	<b>507,84</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su kuskusu (augalinis, tausojantis)	A-13	100/100	3,44	8,36	9,15	126,72
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
<b>Iš viso:</b>			<b>5,01</b>	<b>17,95</b>	<b>16,36</b>	<b>240,16</b>

3 savaitė  
Pirmadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis)	K-5	230	8,46	9,99	31,20	242,16
Trinti konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Varškės desertas su trintomis uogomis	D-4	140/50	21,21	12,82	20,54	268,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,92</b>	<b>22,91</b>	<b>59,34</b>	<b>543,28</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas	K-4	250	11,73	11,84	63,13	389,93
Trinti konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>19,68</b>	<b>17,24</b>	<b>94,93</b>	<b>587,73</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su daržovėmis	S-8	150	4,57	4,31	15,96	116,09
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>7,90</b>	<b>5,03</b>	<b>35,22</b>	<b>220,94</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-31	100/100	30,72	20,45	8,78	320,85
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti grikiiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>37,13</b>	<b>33,58</b>	<b>53,91</b>	<b>626,05</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>36,64</b>	<b>33,76</b>	<b>40,57</b>	<b>580,70</b>



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis	A-2	100	16,57	4,92	4,15	166,87
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	5,08	34,68	206,38
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,98</b>	<b>18,05</b>	<b>49,28</b>	<b>472,07</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>24,38</b>	<b>19,75</b>	<b>46,34</b>	<b>488,63</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys	A-22	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,92	3,38	37,62	189,82
*Virti griekiai	GS-7	100	6,32	5,08	34,68	206,38
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>33,29</b>	<b>31,34</b>	<b>53,68</b>	<b>610,87</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>34,69</b>	<b>33,04</b>	<b>50,74</b>	<b>627,43</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	M-3	200	29,34	22,46	57,00	514,76
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
<b>Iš viso:</b>			<b>32,79</b>	<b>23,28</b>	<b>66,92</b>	<b>576,06</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	50	0,33	5,59	4,30	64,89
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
<b>Iš viso:</b>			<b>9,88</b>	<b>19,01</b>	<b>42,80</b>	<b>381,56</b>

3 savaitė  
Antradienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktonaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K-7	230	8,46	8,47	33,08	233,04
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
<b>Iš viso:</b>			<b>16,23</b>	<b>16,62</b>	<b>68,27</b>	<b>461,25</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		150	1,35	0,45	21,60	79,20
<b>Iš viso:</b>			<b>26,50</b>	<b>22,80</b>	<b>68,71</b>	<b>567,27</b>

### Pietūs

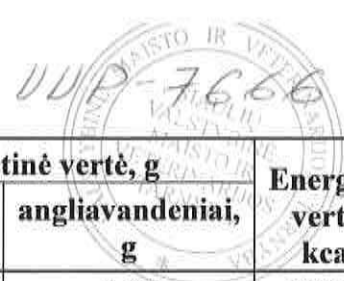
Sriuba	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,83</b>	<b>4,04</b>	<b>28,24</b>	<b>171,29</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15	160/100	34,06	12,05	35,38	375,79
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	60	0,84	4,89	4,83	63,73
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,03</b>	<b>20,10</b>	<b>44,03</b>	<b>483,04</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė

2018 m.





2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis	A-7	120	30,20	7,74	4,38	207,59
Virti griķiai arba	GS-7	100	6,33	5,67	34,68	211,70
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	60	0,84	4,89	4,83	63,73
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,50</b>	<b>21,46</b>	<b>47,71</b>	<b>526,54</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>38,62</b>	<b>20,93</b>	<b>48,83</b>	<b>529,70</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė	A-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Virti griķiai arba	GS-7	100	6,33	5,67	34,68	211,70
*Virti pilno grūdo makaronai	GS-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	60	0,84	4,89	4,83	63,73
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>32,80</b>	<b>20,76</b>	<b>52,15</b>	<b>516,00</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>32,92</b>	<b>20,23</b>	<b>53,27</b>	<b>519,16</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausoįantis)	M-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Natūralus jogurtas 2%		40	3,60	0,80	0,92	24,80
Vaisių salotos	D-6	85	0,62	0,23	13,01	53,95
<b>Iš viso:</b>			<b>31,26</b>	<b>14,23</b>	<b>65,68</b>	<b>507,84</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir lėšių troškinys (augalinis, tausojantis)	A-6	100/100	15,64	8,86	32,64	267,22
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	60	0,68	3,06	2,22	36,52
<b>Iš viso:</b>			<b>17,02</b>	<b>16,00</b>	<b>38,89</b>	<b>356,85</b>

3 savaitė  
Trečiadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	230	7,90	8,11	35,36	250,24
Uogienė		35	0,29	0,12	8,08	31,82
Banų ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Pienas 2,5%	G-2	180	6,12	4,50	8,82	100,80
<b>Iš viso:</b>			<b>16,07</b>	<b>13,17</b>	<b>83,06</b>	<b>509,96</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai	M-9	180	16,67	12,31	45,97	354,34
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		35	0,29	0,12	808,00	31,82
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>24,66</b>	<b>17,73</b>	<b>878,17</b>	<b>550,96</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	S-10	150	2,37	4,30	18,05	114,92
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>5,70</b>	<b>5,02</b>	<b>37,31</b>	<b>219,77</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinti jautienos kukuliai	A-20	100	24,00	9,24	3,99	195,16
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>29,45</b>	<b>26,41</b>	<b>29,57</b>	<b>470,88</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,66</b>	<b>25,26</b>	<b>39,11</b>	<b>506,20</b>



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena (veršiena) su daržovėmis (tausojantis)	A-3	100/80	33,79	21,13	6,17	343,76
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,77</b>	<b>34,06</b>	<b>30,84</b>	<b>575,32</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>40,98</b>	<b>32,91</b>	<b>40,38</b>	<b>610,64</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su sūriu	A-29	100	33,59	23,50	4,29	361,67
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>38,57</b>	<b>36,43</b>	<b>28,96</b>	<b>593,23</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>40,78</b>	<b>35,28</b>	<b>38,50</b>	<b>628,55</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, avižinių dribsnių ir morkų blynai su natūraliu jogurtu 2%	M-9	200/40	21,80	14,81	51,37	418,42
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Konservuoti vaisiai		60	0,30	0,12	9,12	39,60
<b>Iš viso:</b>			<b>22,36</b>	<b>15,03</b>	<b>66,35</b>	<b>481,10</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinytis su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-18	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
<b>Iš viso:</b>			<b>11,55</b>	<b>17,98</b>	<b>47,77</b>	<b>401,13</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoniaus pavaduotojas

Gintautas Sitauskas



### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	K-2	230	9,45	9,10	36,62	263,29
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	40/6/25	8,25	12,59	17,67	224,09
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>18,60</b>	<b>21,99</b>	<b>68,69</b>	<b>540,18</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	M-2.1	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,09	102,55
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>22,19</b>	<b>21,30</b>	<b>73,18</b>	<b>563,12</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,95</b>	<b>5,64</b>	<b>30,69</b>	<b>196,34</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos maltinis	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Trintų morkų padažas	P-2.1	35	0,61	8,39	3,02	87,06
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,48</b>	<b>25,41</b>	<b>47,49</b>	<b>518,38</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,97</b>	<b>25,77</b>	<b>41,67</b>	<b>506,53</b>



2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	100/100	24,69	21,00	7,60	331,88
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	80	3,94	3,20	30,10	156,32
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>31,36</b>	<b>30,01</b>	<b>48,95</b>	<b>581,84</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,85</b>	<b>30,37</b>	<b>43,13</b>	<b>569,99</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	A-24	100	21,43	7,91	8,54	191,29
Virtos perlinės kruopos arba	GS-6	100	4,00	3,20	30,10	195,40
*Virti griekiai	GS-7	100	7,02	6,35	43,36	206,38
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	60	0,76	3,70	3,92	47,73
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,28</b>	<b>17,54</b>	<b>50,54</b>	<b>488,28</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,30</b>	<b>20,69</b>	<b>63,80</b>	<b>499,26</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	M-1	150/100	11,41	14,59	75,91	476,08
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisiai		50	0,25	0,10	7,60	33,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,81</b>	<b>15,39</b>	<b>84,31</b>	<b>530,78</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	A-5	100/90	4,80	8,40	21,18	186,55
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	60	0,76	3,70	3,92	47,73
<b>Iš viso:</b>			<b>7,20</b>	<b>14,73</b>	<b>31,48</b>	<b>281,14</b>

3 savaitė  
Penktadienis

Šiaulių miesto savivaldybės administracijos  
direktoriaus pavaduotojas

Gintautas Sitrnikas




### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	A-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Daržovių salotos	GS-20	100	1,26	6,13	3,02	67,97
Pilno grūdo duona su sviestu	Š-3	40/8	3,02	7,25	17,18	152,72
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,89</b>	<b>33,05</b>	<b>29,27</b>	<b>503,32</b>

### arba pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,30	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
<b>Iš viso:</b>			<b>31,03</b>	<b>21,60</b>	<b>62,65</b>	<b>557,43</b>

### Pietūs

Sriuba	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	S-11	150	1,60	4,09	13,18	93,02
Pilno grūdo duona		45	3,33	0,72	19,26	104,85
<b>Iš viso:</b>			<b>4,93</b>	<b>4,81</b>	<b>32,44</b>	<b>197,87</b>

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies apkepas	A-11	135	20,34	11,86	12,09	234,89
Daržovių padažas	P-1	20	0,44	3,45	1,32	36,37
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griekiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,15</b>	<b>30,52</b>	<b>37,26</b>	<b>509,40</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>27,36</b>	<b>29,37</b>	<b>46,80</b>	<b>544,72</b>

Parengė specialistė Ingrida Armoškienė  
2018 m. 




2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis	A-27	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Daržovių padažas	P-1	35	0,77	5,42	2,21	57,63
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>24,49</b>	<b>28,62</b>	<b>31,46</b>	<b>469,46</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>26,70</b>	<b>27,47</b>	<b>41,00</b>	<b>504,78</b>

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė	A-4.1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
Bulvių košė arba	GS-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
*Virti griikiai	GS-7	70	4,43	3,56	24,28	144,47
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	60	0,76	4,86	1,82	51,30
Pomidoras/agurkas		50	0,45	0,10	1,60	7,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,86</b>	<b>35,94</b>	<b>24,03</b>	<b>522,58</b>
<b>*Iš viso:</b>			<b>31,07</b>	<b>34,79</b>	<b>33,57</b>	<b>557,90</b>

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Konservuoti vaisių asorti		60	0,30	0,12	9,12	39,60
<b>Iš viso:</b>			<b>30,13</b>	<b>21,36</b>	<b>52,81</b>	<b>524,43</b>

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	A-10	110/110	15,70	8,90	38,39	274,72
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	70	0,94	5,54	5,69	70,69
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	60	0,76	4,86	1,82	51,30
<b>Iš viso:</b>			<b>17,40</b>	<b>19,30</b>	<b>45,90</b>	<b>396,71</b>