SUDERINTA :	**TVIRTINU:**	**SUDERINTA :**
(Paslaugos teikėjas)	(Įstaigos steigėjas arba įgaliotas atstovas)	(Visuomenės sveikatos centro atstovas)
VŠĮ „KRETINGOS MAISTAS“ Mitybos skyriaus vadovė	DIREKTORIUS	Šiaulių visuomenės sveikatos centro Radviliškio skyriaus vedėja Loreta Stirblienė
(Pareigos)	(Pareigos)	(Pareigos)
Viešoji įstaiga „KRETINGOS MAISTAS“		
(Parašas)	(Parašas)	(Parašas)
Aldona Blyžienė	LAIMUTIS SKLEIVIKAS	
(Vardas, pavardė)	(Vardas, pavardė)	(Vardas, pavardė)

Radviliškio skyrius

Šeduvos specialioji mokykla

15 dienų valgiaraštis

(7 – 14 m.; 15 – 18 m. vaikai)

2015 metai
Mitybos skyrius

RADVILIŠKIO R. ŠEDUVOS GIMNAZIJA
Kodas 290671780, Pilies g. 17, LT-82224, Šeduva
Tel.(8 422) 68 230, 68 247, faks. (8 422) 68 230, el. p. rastine@seduva.radviliskis.lm.lt

VšĮ „Kretingos maistas“

2015-01-06 Nr. S-6
Į 2015-01-06

DĖL INFORMACIJOS

Šeduvos gimnazijos mokiniai valgo:
- valgykloje (Pilies g. 17) nuo 9^{40} iki 15^{00}, gaunantys nemokamą maitinimą nuo 10^{45} iki 11^{15};
- valgykloje (Pilies g. 19) nuo 7^{40} iki 8^{00} (pusryčiai), nuo 12^{40} iki 13^{00} (pietūs), nuo 15^{30} iki 15^{40} (pavakariai), nuo 18^{30} iki 19^{00} (vakarienė);
- valgykloje (Panevėžio g. 30) nuo 9^{30} iki 10^{00}, nuo 10^{45} iki 11^{15};
- valgykloje (Darželio g. 2, Pavartyčių ikimokyklinio ir pradinio ugdymo skyrius) nuo 8^{30} iki 9^{00} (pusryčiai), nuo 10^{30} iki 11^{00} (pietūs ikimokyklinio ugdymo mišrios grupės ugdytiniams), nuo 11^{00} iki 11^{30} (pietūs 1-4 klasių mokiniams), nuo 15^{30} iki 16^{00} (vakarienė).

Šeduvos gimnazijos darbo laikas nuo 8^{00} iki 16^{30}.

Direktorius Laimutis Škleinikas

Sigita Vyšniauskaitė, 68 230

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Omletas	100 g.	8,18	11,20	6,44	157,84
Žaliųjų žirnelių salotos su majonezu	100 g.	3,42	0,19	12,32	102,36
Batonas su sviestu ir virta dešra	40/5/10 g.	5,20	7,00	25,43	179,06
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		19,01	21,57	57,11	529,34

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/5 g.	1,89	3,68	14,20	91,89
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Mėsos kukulis raudoname padaže	100/50 g.	12,23	21,39	18,08	307,45
Virti makaronai	130 g.	4,68	4,02	32,85	190,05
Šviežių kopūstų salotos su aliejumi	70 g.	0,98	3,63	4,82	50,03
Šviežių obuolių kompotas	200 g.	0,14	0,12	18,55	73,52
Vaisius	100 g.	0,70	0,30	12,10	48,00
		23,22	33,58	119,12	845,46

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška avižinių dribsnių sriuba	300 g.	6,44	6,69	19,28	158,25
Batonas	20 g.	1,88	0,56	12,68	60,28
Sklindžiai su varške	250 g.	24,15	22,23	94,19	666,37
Uogienė	10 g.	0,03	0,00	7,09	27,10
Žolelių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	10,00	39,50
		32,5	29,48	143,24	951,5
Iš viso:		**86,78**	**94,73**	**369,92**	**2654,45**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Kvietinių kruopų košė	350 g.	13,64	4,05	61,34	321,50
Sviestas 82%	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Skrebutis	60 g.	5,41	9,51	26,24	204,93
Kmynų arbata su cukrumi	200 g.	0,20	0,15	10,48	42,83
		19,29	17,31	98,13	602,06

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Agurkinė sriuba su grietine	250/5 g.	2,34	3,77	15,56	102,72
Duona (kvietinė)	40 g.	2,76	0,44	21,84	97,48
Balandėliai su mėsos ryžių įdaru ir padažu	250/50 g.	13,28	22,44	19,48	317,83
Virtos bulvės	200 g.	4,12	0,21	37,70	166,86
Burokėliai su užpilu	100 g.	1,55	5,08	10,13	83,63
Sulčių gėrimas	200 g.	0,14	0,00	15,83	58,40
Vaisius	100 g.	0,70	0,30	12,10	48,00
		24,89	32,24	132,64	874,92

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Meduoliai	40 g.	2,48	0,40	30,24	134,40
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		8,48	5,6	39,84	242,4

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pupelių sriuba su grietine	300/5 g.	6,46	6,63	23,82	165,16
Batonas	40 g.	3,76	1,12	25,36	120,56
Dešra troškinta grietinės padaže su bulvėmis	300 g.	14,80	30,07	52,47	532,68
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		27,23	41	114,57	908,48
Iš viso:		**79,89**	**96,15**	**385,18**	**2627,86**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

1 savaitė 3 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000063

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Manų košė	350 g.	10,23	3,83	53,48	295,24
Cinamonas su cukrumi	7 g.	0,03	0,02	6,85	26,72
Batonas su sviestu ir sūriu	40/5/15 g.	7,70	8,77	25,45	205,41
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		20,17	15,8	98,7	617,45

Pietūs I var.

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Rūgštynių sriuba su grietine	250/5 g.	2,18	2,97	15,62	96,23
Duona (ruginė)	50 g.	3,25	0,55	23,15	105,65
Paukštienos kepinukai	100 g.	13,91	17,59	11,27	301,50
Biri ryžių košė	200 g.	5,08	7,35	54,87	293,76
Morkų salotos su česnakais	100 g.	0,98	0,18	8,30	72,46
Džiovintų razinų kompotas	200 g.	0,32	0,07	20,54	81,00
Obuoliai	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
		26,12	29,11	146,75	1003,6

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška makaronų sriuba	300 g.	6,89	6,01	24,63	181,60
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Apkepti bulvių kotletai su grietinės padažu	250 g.	7,46	27,87	46,47	463,22
Kefyras	200 g.	7,00	5,20	7,80	112,00
		23,95	39,52	97,42	841,34
Iš viso:		**82,29**	**94,53**	**393,32**	**2790,54**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	300 g.	9,70	4,37	42,68	248,15
Sviestas 82%	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Batonas su sviestu ir virtu kiaušiniu	40/5/25 g.	6,88	7,65	25,61	192,61
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		18,83	18,8	81,28	563,64

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Žirnių sriuba su grietine	250/5 g.	5,33	5,72	19,52	141,99
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Virtas kiaulienos suktinukas	100 g.	10,86	15,88	10,66	224,76
Bulvių tyrė	130 g.	2,88	0,67	21,49	102,14
Šviežių daržovių salotos su aliejumi	70 g.	0,72	3,66	6,03	54,97
Džiovintų abrikosų kompotas	200 g.	0,55	0,06	20,04	79,92
Bananas	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
		23,49	26,62	114,73	764,17

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška daržovių sriuba	300 g.	6,37	9,57	21,67	189,88
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Aukštaičių blynai	200 g.	16,24	15,69	88,78	556,53
Grietinė 30%	10 g.	0,24	3,00	0,31	29,40
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		25,67	29,1	139,77	905,73
Iš viso:		**80,04**	**84,62**	**386,23**	**2561,69**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro Radviliškio ...us

1 savaitė 5 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000065

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Virta dešrelė	120 g.	13,20	28,32	0,00	319,20
Virti makaronai	100 g.	3,60	3,09	25,27	146,19
Vitaminizuotos salotos	70 g.	0,71	0,15	5,55	51,37
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		19,72	34,74	43,74	606,84

Pietūs I var.

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/5 g.	1,69	6,15	10,53	97,81
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Tešloje kepta menkės filė	100 g.	12,14	11,85	16,93	219,36
Biri grikių košė	200 g.	12,01	8,94	66,01	385,42
Burokėlių salotos su grietine	100 g.	1,72	3,70	8,87	68,39
Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas	200 g.	0,34	0,05	20,58	83,88
Obuoliai	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
		30,25	31,42	149,81	971,25

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Meduoliai	40 g.	2,48	0,40	30,24	134,40
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		8,48	5,6	39,84	242,4

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška kukulienė	300 g.	8,72	6,90	34,34	231,20
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Kiaulienos plovas troškintas	280 g.	16,72	18,92	59,12	459,29
Žolelių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	10,00	39,50
		27,39	26,15	117,35	793,38
Iš viso:		**85,84**	**97,91**	**350,74**	**2613,87**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Radviliškio [illegible]us

2 savaitė 1 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000066

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Lietinis blynelis su varškės įdaru	200 g.	16,19	9,46	55,91	372,08
Batonas su džemu	50/10 g.	4,73	1,40	38,33	175,30
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		23,13	14,04	107,16	637,46

Pietūs I var.

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pomidorienė su ryžiais ir grietine	250/5 g.	1,51	4,48	14,21	99,46
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Virtų bulvių cepelinai su mėsos įdaru	300 g.	12,41	10,95	45,70	327,30
Grietinės ir sviesto padažas	20/15 g.	0,60	16,80	0,82	157,20
Džiovintų abrikosų kompotas	200 g.	0,55	0,06	20,04	79,92
Morkų ir kopūstų salotos	100 g.	1,12	0,17	6,37	66,29
Vaisius	100 g.	0,70	0,30	12,10	48,00
		18,84	33,09	113,13	841,56

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška ryžių sriuba	300 g.	5,27	5,86	21,76	156,89
Duona (ruginė)	20 g.	1,30	0,22	9,26	42,26
Virti makaronai su fermentiniu sūriu	300 g.	15,93	19,01	65,52	505,22
Kefyras	200 g.	7,00	5,20	7,80	112,00
		29,5	30,29	104,34	816,37
Iš viso:		**83,52**	**87,52**	**375,08**	**2623,54**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro Radviliškio [illegible]s

2 savaitė 2 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000067

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Virtas kiaušinis (1vnt.)	50 g.	6,15	5,85	0,35	78,50
Kvietinių kruopų košė	350 g.	13,64	4,05	61,34	321,50
Sviestas 82%	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Skrebutis	60 g.	5,41	9,51	26,24	204,93
Kmynų arbata su cukrumi	200 g.	0,20	0,15	10,48	42,83
		25,44	23,16	98,48	680,56

Pietūs I var.

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Barščiai su švž. kopūstais ir bulvėmis, su grietine	250/5 g.	1,71	4,66	11,01	85,72
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Ypatingasis kotletas	100 g.	13,55	21,31	16,93	307,81
Bulvių tyrė	150 g.	3,32	0,77	24,80	117,87
Pieno padažas	30 g.	0,61	1,48	1,99	23,55
Salotos "Gaidelis"	100 g.	0,63	0,27	9,89	80,50
Džiovintų razinų kompotas	200 g.	0,32	0,07	20,54	81,00
Bananas	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
		23,94	29,3	126,78	877,97

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Meduoliai	40 g.	2,48	0,40	30,24	134,40
Geriamas jogurtas	250 g.	7,00	6,25	31,00	207,50
		9,48	6,65	61,24	341,9

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bulvių sriuba su avižiniais dribsniais ir grietine	300/5 g.	2,63	6,22	18,46	136,17
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Naminis troškinys	300 g.	14,20	25,17	38,46	429,91
Kefyras	200 g.	7,00	5,20	7,80	112,00
		26,65	37,43	83,74	768,5
Iš viso:		**85,51**	**96,54**	**370,24**	**2668,93**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

2 savaitė 3 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000068

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Trijų grūdų dribsnių košė	350 g.	11,89	4,84	50,87	289,52
Sviestas 82%	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Batonas su sviestu ir virta dešra	40/5/20 g.	6,60	9,28	25,43	204,76
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		20,74	20,9	89,29	617,16

Pietūs I var.

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Daržovių sriuba su šparaginėmis pupelėmis ir grietine	250/5 g.	1,83	6,45	12,82	110,95
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Paukštienos guliašas	90/77 g.	19,27	22,68	8,43	310,41
Bulvių košė	180 g.	3,92	3,44	29,51	162,85
Marinuoti burokėliai	100 g.	1,63	0,10	11,26	43,89
Obuolių ir razinų kompotas	200 g.	0,20	0,09	16,85	66,51
Obuoliai	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
		29,2	33,49	105,76	811

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška grikių sriuba	300 g.	6,61	6,22	20,89	163,83
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Varškės kukulaičiai	230 g.	24,89	2,67	71,38	409,68
Grietinės padažas	40 g.	0,74	6,45	2,80	72,26
Arbatžolių arbata	200 g.	0,00	0,00	0,01	0,00
		34,19	15,67	108,97	709,16
Iš viso:		**96,18**	**80,16**	**354,47**	**2465,47**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

2 savaitė 4 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000069

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Omletas	100 g.	8,18	11,20	6,44	157,84
Lietuviškos daržovių salotos	100 g.	3,03	1,26	11,38	107,33
Batonas su sviestu ir sūriu	50/5/15 g.	8,64	9,05	31,79	235,55
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		22,06	24,69	62,53	590,8

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Žirnių sriuba su grietine	250/5 g.	5,33	5,72	19,52	141,99
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Kiaulienos plovas troškintas	300 g.	17,93	20,27	63,37	492,11
Salotos iš šviežių daržovių su aliejumi	100 g.	1,19	6,17	5,15	73,39
Šviežių obuolių kompotas	200 g.	0,14	0,12	18,55	73,52
Vaisius	100 g.	0,70	0,30	12,10	48,00
		27,89	33,02	137,21	913,53

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Sausainiai	50 g.	3,75	6,60	35,10	214,80
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		9,75	11,8	44,7	322,8

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	300/5 g.	2,24	4,11	17,03	107,32
Duona (ruginė)	50 g.	3,25	0,55	23,15	105,65
Košė "Niekutis"	300 g.	6,26	3,08	31,30	173,28
Spirgučių padažas su svogūnais ir grietine	30 g.	0,69	15,03	1,74	144,04
Kefyras	200 g.	7,00	5,20	7,80	112,00
		19,44	27,97	81,02	642,29
Iš viso:		**79,14**	**97,48**	**325,46**	**2469,42**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Kukurūzų kruopų košė	300 g.	9,01	3,58	55,58	294,58
Sviestas 82%	8 g.	0,06	5,76	0,10	52,48
Vafliai	40 g.	2,84	11,84	23,80	213,00
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		11,91	21,18	89,47	599,56

Pietūs

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška avižinių dribsnių sriuba	300 g.	6,44	6,69	19,28	158,25
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Paukštienos kepinukai	100 g.	13,91	17,59	11,27	301,50
Virtos bulvės	150 g.	3,09	0,15	28,27	125,15
Morkų salotos su česnakais	100 g.	0,98	0,18	8,30	72,46
Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas	200 g.	0,34	0,05	20,58	83,88
Bananas	100 g.	1,20	0,30	23,10	97,00
		27,91	25,29	124,69	901,63

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška perlinių kr. sriuba	300 g.	5,82	5,84	21,44	156,48
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Sklindžiai su varške	250 g.	24,15	22,23	94,19	666,37
Grietinė 30 %	20 g.	0,48	6,00	0,62	58,80
Arbatžolių arbata	200 g.	0,00	0,00	0,01	0,00
		32,4	34,4	130,15	945,04
Iš viso:		**84,27**	**90,97**	**394,76**	**2774,38**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro

3 savaitė 1 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000071

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Virtinukai "Tinginėliai"	250 g.	33,90	3,08	63,48	422,41
Grietinės ir sviesto padažas	20/20 g.	0,64	20,40	0,88	190,00
Batonas su džemu	30/10 g.	2,85	0,84	25,65	115,02
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		39,6	27,5	102,93	817,51

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Žirnių sriuba su grietine	250/5 g.	5,33	5,72	19,52	141,99
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Virtas kiaulienos suktinukas	90 g.	9,78	14,31	9,57	202,34
Ryžių košė garnyrui	130 g.	1,68	4,34	18,15	114,13
Obuolių ir razinų kompotas	200 g.	0,20	0,09	16,85	66,51
Burokėliai su užpilu	100 g.	1,55	5,08	10,13	83,63
Vaisius	100 g.	0,70	0,30	12,10	48,00
		21,19	30,17	100,21	719,99

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Meduoliai	40 g.	2,48	0,40	30,24	134,40
Geriamas jogurtas	200 g.	5,60	5,00	24,80	166,00
		8,08	5,4	55,04	300,4

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška grikių sriuba	300 g.	6,61	6,22	20,89	163,83
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Makaronai su mėsa pomidorų padaže	250 g.	12,21	12,18	51,62	367,62
Kefyras	200 g.	7,00	5,20	7,80	112,00
		27,77	23,93	94,2	706,84
Iš viso:		**96,64**	**87,00**	**352,38**	**2544,74**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro Radviliškio skyrius

3 savaitė 2 diena

Dokumento serija ŠEDUVOS SPEC. Nr. 000072

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Virta dešrelė	120 g.	13,20	28,32	0,00	319,20
Biri ryžių kruopų košė	100 g.	2,54	3,67	27,43	146,88
Vitaminizuotos salotos su žirneliais ir grietine	70 g.	1,38	2,67	5,86	47,16
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		19,33	37,84	46,21	603,32

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine	250/5 g.	1,89	3,68	14,20	91,89
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Varškės skryliukai	280 g.	33,01	3,49	70,97	450,72
Grietinės ir sviesto padažas	15/10 g.	0,44	11,70	0,60	109,70
Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas	200 g.	0,34	0,05	20,58	83,88
Morkų ir kopūstų salotos	100 g.	1,12	0,17	6,37	66,29
Obuoliai	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
		39,15	19,82	139,61	918,87

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška avižinių dribsnių sriuba	300 g.	6,44	6,69	19,28	158,25
Duona su sviestu	30/5 g.	2,11	3,93	16,45	105,91
Bulvių košė su kiaulienos mėsos padažu	300/50 g.	12,79	18,18	51,97	417,95
Kmynų arbata su cukrumi	200 g.	0,20	0,15	10,48	42,83
		21,54	28,95	98,18	724,94
Iš viso:		**92,07**	**96,71**	**334,45**	**2575,28**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Radviliškio skyrius

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė	300 g.	9,70	4,37	42,68	248,15
Sviestas 82%	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Batonas su sviestu ir virta dešra	40/5/15 g.	5,90	8,14	25,43	191,91
Kakava su pienu	200 g.	2,21	3,18	12,92	90,08
		17,85	19,29	81,1	562,94

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bulvių sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine	250/5 g.	2,16	5,19	17,18	119,84
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Virtas maltinis	100 g.	12,58	14,00	11,41	219,61
Bulvių košė	150 g.	3,26	2,87	24,59	135,70
Marinuotų burokėlių salotos su aliejaus padažu	70 g.	0,95	10,27	6,81	116,84
Sulčių gėrimas	200 g.	0,14	0,00	15,83	58,40
Vaisius	100 g.	0,70	0,30	12,10	48,00
		21,74	32,96	101,81	761,78

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pyrago skrebučiai	60 g.	4,99	7,24	32,99	209,88
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		10,99	12,44	42,59	317,88

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/5 g.	1,69	6,15	10,53	97,81
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Sklindžiai su varške	250 g.	24,15	22,23	94,19	666,37
Uogienė	10 g.	0,03	0,00	7,09	27,10
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		28,69	29,22	140,82	921,2
Iš viso:		**79,27**	**93,91**	**366,32**	**2563,80**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Radviliškio skyrius

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Kukurūzų kruopų košė	350 g.	10,52	4,18	64,84	343,68
Sviestas 82%	5 g.	0,04	3,60	0,07	32,80
Skrebutis	60 g.	5,41	9,51	26,24	204,93
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		15,97	17,29	101,14	620,91

Pietūs I var.

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine	250/5 g.	1,33	6,52	8,55	97,10
Duona (ruginė)	30 g.	1,95	0,33	13,89	63,39
Ypatingasis kotletas	100 g.	13,55	21,31	16,93	307,81
Bulvių tyrė	150 g.	3,32	0,77	24,80	117,87
Morkų salotos su česnakais	100 g.	0,98	0,18	8,30	72,46
Džiovintų vaisių ir uogų mišinio kompotas	200 g.	0,34	0,05	20,58	83,88
Obuoliai	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
		21,87	29,56	106,05	795,51

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Sausainiai	50 g.	3,75	6,60	35,10	214,80
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		9,75	11,8	44,7	322,8

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška makaronų sriuba	300 g.	6,89	6,01	24,63	181,60
Batonas	30 g.	2,82	0,84	19,02	90,42
Žirnių ir bulvių košė	300 g.	21,42	7,72	64,19	382,95
Spirgučių padažas su svogūnais ir grietine	40 g.	0,92	20,03	2,32	192,05
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		32,05	34,6	120,15	886,52
Iš viso:		**79,64**	**93,25**	**372,04**	**2625,74**

Šiaulių visuomenės sveikatos centro Radviliškio [illegible]us

Požymis: Vaikai (15-18 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Lietinis blynelis su dešrele	200 g.	13,25	24,19	42,95	442,71
Batonas su sviestu ir sūriu	40/5/15 g.	7,70	8,77	25,45	205,41
Arbatžolių arbata su cukrumi	200 g.	0,00	0,00	9,99	39,50
		20,95	32,96	78,39	687,62

Pietūs II var. (tausojantis)

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Pieniška ryžių sriuba	250 g.	4,40	4,87	18,14	130,74
Duona (ruginė)	40 g.	2,60	0,44	18,52	84,52
Naminis troškinys	300 g.	14,20	25,17	38,46	429,91
Marinuoti burokėliai	100 g.	1,63	0,10	11,26	43,89
Džiovintų razinų kompotas	200 g.	0,32	0,07	20,54	81,00
Obuoliai	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
		23,55	31,05	119,92	823,06

Pavakariai

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Bandelė be įdaro	50 g.	6,05	4,90	40,85	220,15
Pienas	200 g.	6,00	5,20	9,60	108,00
		12,05	10,1	50,45	328,15

Vakarienė

Recepto pavadinimas	Kiekis, mat.vnt.	B	R	A	Kcal
Agurkinė sriuba su grietine	250/5 g.	2,34	3,77	15,56	102,72
Batonas	50 g.	4,70	1,40	31,70	150,70
Virti koldūnai	250 g.	18,73	13,60	65,31	451,83
Grietinės padažas	30 g.	0,55	4,84	2,10	54,19
Džiovintų razinų kompotas	200 g.	0,32	0,07	20,54	81,00
		26,64	23,68	135,21	840,44
Iš viso:		**83,19**	**97,79**	**383,97**	**2679,27**

Šiaulių visuomenės
sveikatos centro
Radviliškio

PASTABA:

Pasirinktinai iš siūlomų tą dieną

Vaisiai:

Pavadinimas	*Išeiga*	*B*	*R*	*A*	*Kcal*
Obuolys	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Apelsinas	100	0,80	0,20	11,00	43,00