

ŠIAULIŲ MIESTO BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS



A. Būdvytė
2026 08 27
Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

15-18 metų vaikams

Parengė Šiaulių švietimo kompetencijų centro
specialistė – maisto technologė Ingrida Arnoškienė

2026 m.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-6	230	8,89	3,25	42,79	241,60
Trintos uogos		35	0,33	0,10	6,40	28,38
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	45/30	8,28	9,90	26,22	226,35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,50	13,25	75,41	496,33

Pusryčiai 2 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	200	29,59	22,69	54,00	506,05
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
Iš viso:			30,43	33,19	55,09	608,60

Pietūs

val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30% arba	S-20	150/5	3,99	4,26	15,84	107,05
2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konservuotomis pupelėmis	S-28	150/20	6,21	10,03	8,51	146,02
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			7,69	4,92	59,04	292,75
2. Iš viso su daržovių sriuba:			9,91	10,69	51,71	331,72

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-30	100	19,93	11,89	7,07	206,54
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais, sėklomis ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			25,33	27,68	46,79	522,65
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			36,00	30,92	40,81	583,61

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

Albionas

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais (tausojantis) ir pomidorų padažu	MP/K-35	100/30/30	29,96	21,08	12,51	359,27
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			34,52	27,85	51,00	585,48
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			45,19	31,09	45,02	646,44

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kiaulienos kotletai su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	MP/K-25	100	27,67	20,31	3,01	302,05
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			32,23	27,08	41,50	528,26
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			42,90	30,32	35,52	589,22

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	MP/K-22	100	26,87	18,21	8,54	305,67
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			31,43	24,98	47,03	531,88
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			42,10	28,22	41,05	592,84

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Abri dly -

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta jautiena su daržovėmis (tausojantis)	MP/J-1	100/60	37,14	25,71	5,32	384,48
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (neraf.)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			41,70	32,48	43,81	610,63
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			52,37	35,72	37,83	671,65

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos jautienos kepenys su daržovėmis (tausojantis)	MP/J-32	100/70	27,93	17,03	9,72	298,08
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. *Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (neraf.)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su virtais ryžiais:			32,49	23,80	48,21	524,29
2. *Iš viso su virtais lęšiais:			43,16	27,04	42,23	585,25

7 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			32,68	23,23	67,19	596,34

8 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos daržovės su virtais lęšiais (augalinis, tausoj.)	AP-6	100/100	15,68	8,86	32,64	267,22
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (neraf.)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			16,85	13,50	37,23	327,05

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-5	230	8,42	5,03	31,15	197,52
Supjaustyti vaisiai (sezoniniai)		50	0,40	0,10	8,00	32,00
Sumuštinis duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-4.1	45/7/35	10,73	16,30	20,02	277,68
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,55	21,43	59,17	507,20

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	MP-22	180	11,13	16,16	51,46	432,58
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			12,43	17,67	65,72	508,78

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
2. Trinta morkų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais	S-29	150/20	5,91	7,56	8,05	119,67
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su kopūstų sriuba:			5,20	3,98	52,18	252,14
2. Iš viso su trintų morkų sriuba:			9,61	8,22	51,25	305,37

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	100	21,64	12,82	2,81	219,00
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	16,66	165,19
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			26,71	36,31	30,18	546,59
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			29,70	36,21	32,10	602,63

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

A. Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	16,66	165,19
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			29,54	30,53	36,19	524,64
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			32,56	30,43	38,11	580,68

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	MP/P-19	100/100	26,48	18,37	6,85	291,27
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	16,66	165,19
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			30,80	32,33	30,66	519,42
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			33,79	32,23	32,58	575,46

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	100	25,30	7,84	6,92	216,15
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. *Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	16,66	165,19
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso bulvių košė:			30,37	31,33	34,29	543,74
2. *Iš viso su bulgur kruopomis:			33,36	31,23	36,21	599,78

Sėulių Romuvos* gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

Abūdy -

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			26,78	25,18	52,47	536,15

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir aliejumi (neraf.)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Burokėlių salotos su aliejumi (neraf.)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			10,94	18,61	45,96	392,18

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	21,09	19,36	7,44	286,35
Virtos bulgur kruopos	GK-30	80	5,20	3,99	27,20	172,29
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,85	23,59	36,90	469,84

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Upta tortilija su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	KU-7	60/80/110	37,07	15,39	35,10	437,35
Daržovių rinkinukas	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,63	15,63	37,36	448,55

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-21	150/5	5,32	4,48	22,90	146,38
2. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su žirnių sriuba:			6,76	4,84	51,70	261,58
2. Iš viso su pupelių sriuba:			7,18	4,77	50,02	248,22

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	100/40	25,18	16,21	3,44	265,25
1. Virti griekiai arba	GK-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi (nerafinuotas)	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su griekiais:			31,83	27,02	39,48	520,47
2. Iš viso su bolivine balanda:			32,74	28,79	38,93	536,95

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

A. Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	120	24,76	12,18	4,03	226,87
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti griekiai arba	GK-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi (neraf.)	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su griekiais:			32,25	32,01	41,30	571,99
2. Iš viso su bolivine balanda:			33,16	33,78	40,75	588,47

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas (tausojantis)	MP/P-24	100	24,84	7,18	8,53	200,21
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti griekiai arba	GK-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi (neraf.)	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su griekiais:			32,33	27,01	45,80	545,33
2. Iš viso su bolivine balanda:			33,24	28,78	45,25	561,81

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)	MP/P-3	120/65	25,71	15,39	7,85	270,29
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti griekiai arba	GK-7	80	5,07	4,54	27,75	169,36
2. Virta bolivinė balanda su troškintomis šaldytomis daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi (neraf.)	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su griekiais:			33,20	35,22	45,12	615,41
2. Iš viso su bolivine balanda:			34,11	36,99	44,57	631,89

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

A. Bruck -

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			34,58	22,25	63,25	584,98

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų ir lęšių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-1	140/100	16,24	9,41	79,29	340,22
Lapinės salotos su pomidorais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-8	60	0,66	3,09	2,60	37,80
Morkų salotos su aliejumi (neraf.)	DS-24.2	50	0,47	3,08	4,09	41,06
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			17,82	15,68	87,58	426,08

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-10	230	7,14	3,15	36,19	194,40
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	30/30	6,67	7,54	23,34	189,60
Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais	G-7	170	4,20	2,73	19,06	115,50
Iš viso:			18,29	13,50	87,75	523,40

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trintų makaronų troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	AP/K-41	160/100	34,46	20,32	37,44	472,50
Agurkas		40	0,30	0,00	1,40	6,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,76	20,32	38,84	478,50

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais arba	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
2. Trintų moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35%	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
Iš viso su daržovių sriuba:			10,74	7,29	56,19	323,07
2. Iš viso su trinta moliūgų sriuba			5,08	5,02	52,53	264,77

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
2. Kepta žuvies filė (tausojantis)	ŽP-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Agurkų ir baltojo ridiko salotos	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su kepta lašišos filė:			29,63	36,40	41,83	605,95
2. Iš viso su kepta žuvies filė:			24,48	23,66	47,04	495,20

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė

Aina Būdvytytė

A. Būdvytytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	120	25,44	21,55	4,69	326,26
2. Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			30,58	37,22	46,04	647,77
2. Iš viso su žuvies maltiniu:			24,79	24,23	50,41	511,25

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	ŽP-26	100	22,52	20,71	5,39	293,47
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virti makaronai	GK-25	80	5,16	4,11	28,64	171,89
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			27,66	36,38	47,04	614,98
2. Iš viso su virtais makaronais:			30,01	38,54	44,46	631,99

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūrių 45% (lazzanija) (tausojantis)	MP/KP-46	140/100	35,17	25,47	47,78	560,63
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			36,75	29,66	54,65	627,82

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

A. Būdvytytė

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai 9 % (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,74
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			26,09	20,53	73,13	574,99

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-2	160/110	16,20	9,71	59,47	365,22
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su sūriu 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Burokėlių salotos su agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-16	50	0,64	3,11	3,87	44,50
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			17,78	13,90	66,34	432,41

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-1	230	7,86	3,27	33,79	189,12
Duona su sviestu 82% ir kepta vištienos filė	ŠU-10	45/10/60	22,28	12,50	19,66	287,33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,14	15,77	53,45	476,45

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Arti varškėčiai 9% (tausojantis)	VP-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,76	22,20	52,68	516,99

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Rūgštinių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30%	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kiaulienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su rūgštinių sriuba:			6,00	5,00	52,83	267,79
Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			10,61	10,30	52,66	336,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis) arba	MP/KK-41	160/100	31,02	25,29	34,99	486,63
2. Ryžių troškiny su jautiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KJ-2	160/100	37,05	28,53	35,32	535,63
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiauliena :			32,19	28,51	39,60	533,36
2. Iš viso su jautiena:			38,22	31,75	39,93	582,36

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

Almida

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Bulvių plokštainis su vištiena arba	BP-4	150/80	26,10	14,54	33,79	368,94
2. Bulvių plokštainis su varške 9%	BP-4.1	150/80	19,30	16,94	36,59	372,94
Grietinė 30%		35	0,84	10,50	1,08	102,55
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su vištiena:			28,11	28,26	39,48	518,22
2. Iš viso su varške:			21,31	30,66	42,28	522,22

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena arba	BP-1	140/60	13,19	13,52	54,38	387,04
2. Tarkuotų bulvių cepelinai su varške 9%	BP-2	140/60	13,50	5,78	55,58	324,64
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,23	117,20
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
1. Iš viso su kiauliena:			15,32	28,74	60,22	550,97
2. Iš viso su varške:			15,63	21,00	61,42	488,57

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-1	160/100	28,00	23,24	31,96	443,67
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			29,17	26,46	36,57	490,40

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įdarytos paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-3	90/80	19,34	16,01	11,70	265,93
Virti lęšiai	GA-5.1	90	13,48	5,19	25,24	215,84
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Iš viso:			33,41	24,24	38,87	517,00

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su boilivine balanda ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	140/100	11,45	10,76	53,37	366,22
Keptos moliūgų lazdelės	GD-3	100	1,17	2,11	8,80	57,96
Salotos su agurkais, ridikėliais, alyvuogėmis ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/paprika	DS-33	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			13,79	16,09	66,78	470,91

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-8	230	8,18	3,83	33,63	195,20
Trintos uogos (sezoninės, šaldytos)		35	0,33	0,10	6,40	28,38
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	SU-5	30/30	12,19	14,44	26,01	283,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,70	18,37	66,04	507,08

Pusryčiai 2 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,77
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,17	19,50	58,62	495,67

Pietūs

val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Agurkų sriuba su ryžių kruopomis, daržovėmis ir grietine 30% arba	S-9	150/5	1,69	4,07	11,61	88,92
2. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su agurkų sriuba:			5,39	4,73	54,81	274,62
2. Iš viso su kopūstų sriuba:			5,20	3,98	52,18	252,14

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	MP/K-35	100/30/30	29,96	21,08	12,51	359,27
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su bulvių koše:			33,63	28,62	31,85	516,03
2. Iš viso su virtais ryžiais:			34,22	25,86	48,33	561,76

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

A. Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai (tausojantis)	MP/K-9	110	14,71	19,61	7,67	264,39
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su bulvių koše:			19,22	36,17	28,24	511,05
2. Iš viso su virtais ryžiais:			19,81	33,41	44,72	556,78

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-1	100/15	30,49	23,18	8,33	364,22
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su bulvių koše:			34,16	30,72	27,67	520,98
2. Iš viso su virtais ryžiais:			34,75	27,96	44,15	566,71

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta kiauliena su troškintomis daržovėmis (tausojantis) arba	MP/K-21	100/60	27,38	35,10	5,28	430,63
2. Troškinta jautiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	MP/J-1	100/60	37,14	25,71	5,32	384,48
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiauliena:			31,64	39,88	41,10	633,12
2. Iš viso su jautiena:			41,40	30,49	41,14	586,97

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta jautiena (tausojantis)	MP/J-33	100	39,83	12,99	2,10	253,56
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			44,93	26,79	39,15	545,95

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11	200	27,04	13,20	51,75	429,09
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
1. Iš viso su grietine:			32,68	23,23	67,19	596,34
2. *Iš viso su jogurtu:			34,66	14,83	66,95	527,04

7 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su perlinėmis kruopomis ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-2	160/110	16,20	9,71	59,47	365,22
Lapinės salotos su pomidorais, ridikėliais ir aliejumi	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Cukinių ir agurkų salotos su jogurtu 2%	DS-40	50	0,56	0,15	1,33	8,90
Paprika/agurkas	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			17,65	12,54	64,07	412,83

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdytė

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

ABridy -

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-9	230	7,66	3,47	35,47	195,60
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir varškės sūris 22%	ŠU-12	40/8/30	8,92	14,51	21,20	251,62
Pieno 2,5% kokteilis su braškėmis ir bananais	G-7	170	4,20	2,73	19,06	115,50
Iš viso:			20,78	20,71	75,73	562,72

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-5	200	26,35	34,12	40,97	573,75
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,61	34,22	46,83	596,83

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
2. Trinat lęšių sriuba su brokoliais ir daržovėmis	S-11	150	7,78	4,70	22,51	153,42
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su pupelių sriuba:			7,18	4,77	50,02	248,22
2. Iš viso su brokoliu sriuba:			9,22	5,06	51,31	268,62

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena su daržovėmis ir kokoso pienu (tausojantis)	MP/P-42	100/60	26,05	11,70	6,04	228,59
1. Virti griekiai arba	GK-7	100	6,34	5,68	34,69	211,70
2. Virtos bulgur kruopos	GD-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			34,96	24,60	50,13	542,66
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			35,12	23,91	49,44	546,32

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

A. Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojuantis)	MP/P-12	100	21,64	12,82	2,81	219,00
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Virti griekiai arba	GK-7	100	6,34	5,68	34,69	211,70
2. Virtos bulgur kruopos	GD-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			31,30	35,25	50,46	632,51
2. Iš viso su virtomis bulgur kruopomis:			31,46	34,56	49,77	636,17

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojuantis)	MP/P-23	100	24,50	7,04	8,89	197,05
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Virti griekiai arba	GK-7	100	6,34	5,68	34,69	211,70
2. Virtos bulgur kruopos	GD-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais griekiais:			34,16	29,47	56,54	610,56
2. Iš viso su virtomis bulgur kruopomis:			34,32	28,78	55,85	614,22

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Grikių troškinys su daržovėmis ir kalakutiena (tausojuantis) arba	MP/KP-2	160/100	30,31	20,37	31,96	433,30
2. Grikių troškinys su daržovėmis ir vištiena (tausojuantis)	MP/KP-1	160/100	28,00	23,24	31,96	443,67
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekinių kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso grikių troškinys su kalakutiena:			32,88	27,59	41,36	535,67
2. Iš viso grikių troškinys su vištiena:			30,57	30,46	41,36	546,04

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške 9%	VP-12	115/70	18,12	19,76	49,41	443,45
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
1. Iš viso su grietine:			20,44	29,06	75,44	639,55
2. *Iš viso su jogurtu:			22,42	20,66	75,20	570,25

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny su šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-4	110/110	14,46	11,65	40,09	323,22
Žurokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-16.1	50	1,56	3,06	6,59	53,88
Pekino kopūstų salotos su agurkais, ridikėliais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotas)	DS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			17,03	18,87	49,49	425,59

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	KP-12	230	10,07	7,60	40,07	265,86
Grūdų traputis su sūrio užtepėle 50%	ŠU-7	30/30	6,67	7,54	23,34	189,60
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			17,76	16,57	72,51	507,76

Pusryčiai 2 variantas

val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	200	29,59	22,69	54,00	506,05
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,31	31,69	54,93	593,95

Pietūs

val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir kiaulienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			5,32	5,58	54,63	277,19
2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			10,61	10,30	52,66	336,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos maltinis (tausojantis)	MP/P-7	120	24,76	12,18	4,03	226,87
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			31,22	29,96	48,49	578,62
2. Iš viso su bolivine balanda:			34,39	34,32	44,47	609,58

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

A. Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė (be odos ir kaulų) (tausojantis)	MP/P-28	100	24,43	16,67	0,68	253,72
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			30,89	34,45	45,14	605,47
2. Iš viso su bolivine balanda:			34,06	38,81	41,12	636,43

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas (tausojantis)	MP/P-24	100	24,84	7,18	8,53	200,21
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			31,30	24,96	52,99	551,96
2. Iš viso su bolivine balanda:			34,47	29,32	48,97	585,92

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	100	25,30	10,06	6,92	216,15
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virta bolivinė balanda su daržovėmis	GK-2	100	5,98	6,31	27,20	185,84
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su ryžiais:			31,76	27,84	51,38	567,90
2. Iš viso su bolivine balanda:			34,93	32,20	47,36	598,86

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-3	200	29,59	22,69	54,00	506,05
1. Grietinė 30% arba		30	0,72	9,00	0,93	87,90
2. *Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
1. Iš viso su grietine:			35,23	32,72	69,44	673,30
2. *Iš viso su jogurtu:			37,21	24,32	69,20	604,00

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-8	110/110	8,84	9,36	36,89	273,18
Čiopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Troškintos morkos su žirneliais	DS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			2,81	16,17	48,90	380,15

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-3	230	3,89	1,27	42,80	204,78
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Pilno grūdo batonas su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-3	45/8/30	10,46	16,60	20,96	276,02
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,63	17,95	68,92	504,70

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta tortilija su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	KU-8	60/80/110	35,24	26,85	35,36	532,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,24	26,85	35,36	532,40

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais arba	S-26	150/20	9,42	7,79	15,93	166,44
2. Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30%	S-10	150/5	3,27	4,37	20,55	128,92
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su žirnių sriuba:			10,86	8,15	44,73	281,64
2. Iš viso su perlinėmis kruopomis ir pupelėmis:			4,71	4,73	49,35	244,12

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė (tausojantis)	ŽP-1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	100	2,50	2,12	22,88	118,93
2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	28,83	165,19
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su keptų bulvių lazdelėmis:			29,40	40,53	33,58	602,64
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			32,11	43,02	39,53	648,90

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė

Aina Būdvytytė

A. Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (tausojantis)	ŽP-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	100	2,50	2,12	22,88	118,93
2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	28,83	165,19
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su keptų bulvių lazdelėmis:			24,25	27,79	38,79	491,89
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			26,96	30,28	44,74	538,15

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	100	2,50	2,12	22,88	118,93
2. Virtos bulgur kruopos su brokoliais ir žiediniais kopūstais	GK-1	100	5,21	4,61	28,83	165,19
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su keptų bulvių lazdelėmis:			24,56	28,36	42,16	507,94
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			27,27	30,85	48,11	554,20

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Ryžių troškiny su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis) arba	MP/KK-41	160/100	31,02	25,29	34,99	486,63
2. Ryžių troškiny su daržovėmis ir jautiena (tausojantis)	MP/KJ-2	160/100	37,05	28,53	35,32	535,63
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas (šviežias arba raugintas)		30	0,24	0,06	0,69	3,30
1. Iš viso su kiauliena:			32,68	33,44	41,95	586,46
2. Iš viso su jautiena:			38,71	36,68	42,28	635,46

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai 9 % (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,74
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			26,09	20,53	73,13	574,99

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių ir bolivinės balandos troškiny su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	140/100	11,45	10,76	53,37	366,22
Burokėlių salotos su aliejumi	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Čekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Paprika/agurkas		30	0,24	0,06	0,69	3,30
Iš viso:			13,11	18,91	60,33	466,05

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginėi duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

A. Būdvytė

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Virta bolivinė balanda	GK-4	80	5,63	5,70	25,63	176,76
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	GD-34	20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,60	25,45	35,98	464,99

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Trintos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			33,74	25,64	58,55	598,21

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine 35% arba	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
2. Rūgštynių (špinatų) sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30%	S-13	150/8/5	2,30	4,34	9,63	82,09
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Valgiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su moliūgų sriuba:			5,08	5,02	52,53	264,77
2. Iš viso su rūgštynių sriuba:			6,00	5,00	52,83	267,79

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškiny su kiaušiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KJ-45	160/90	31,58	19,76	36,63	453,58
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/paprika	DS-13	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			33,18	23,46	42,52	511,28

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdytytė

Armoškienė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (lazanija) (tausojantis)	MP/KP-46	140/100	35,17	25,47	47,78	560,63
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Pomidoras/ paprika	DS-13	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			36,24	26,63	51,86	587,82

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Virtų bulvių kotletas su kiaulienos įdaru arba	BP-8	140/60	16,32	19,35	49,81	432,65
2. Virtų bulvių kotletas su varškės 9% įdaru	BP-9	140/60	12,86	11,22	50,81	350,15
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,25	117,20
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
1. Iš viso su kiauliena:			17,81	33,89	52,87	580,36
2. Iš viso su varške:			14,35	25,76	53,87	497,86

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių didžkukuliai su kiaulienos įdaru (tausojantis)	BP-5	140/55	14,09	13,59	41,94	342,43
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,25	117,20
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			15,88	28,23	46,20	495,14

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir varškės 9% piršteliai (tausojantis)	BP-3	250	15,75	8,23	62,08	380,24
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,25	117,20
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Iš viso:			17,24	22,77	65,14	527,95

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Iš viso:			30,98	21,44	68,68	589,93

7 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-7	110/110	16,26	9,43	46,56	318,99
Agurkų ir baltojo ridiko salotos su grietine 30%	DS-41	50	0,49	0,98	1,40	15,69
Lapinės salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Pomidoras/paprika	DS-13	25/25	0,58	0,18	2,68	11,50
Iš viso:			17,86	13,13	52,45	376,69

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu 2,5% (tausojantis)	KP-5	230	8,42	5,03	31,15	197,52
Trintos uogos		35	0,33	0,10	6,40	28,38
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	45/30	8,28	9,90	26,22	226,35
Kakavos gėrimas su avižų gėrimu (nesaldinta)	G-10	200	1,02	1,43	9,10	52,30
Iš viso:			18,05	16,46	75,87	504,55

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,25	117,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,84	27,05	32,42	463,02

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Žirnių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-8	150/5	4,57	4,31	15,96	116,09
2. Daržovių sriuba su kiaulienos gabaliukais ir konserv. pupelėmis	S-28	150/20	6,21	10,03	8,51	146,02
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su žirnių sriuba:			7,89	4,92	56,76	290,04
2. Iš viso su daržovių sriuba:			9,53	10,64	49,31	319,97

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos suktinukas su fermentiniu sūrių 45% (tausojantis)	MP/K-29	100	33,58	23,50	4,29	361,67
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	100	2,50	2,12	22,88	118,93
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:			38,55	42,37	37,29	673,25
2. Iš viso su virtais ryžiais:			38,86	42,20	45,63	709,20

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armošienė
2026 m.

ABridg

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis (tausojantis)	MP/K-2	100	16,57	4,92	4,15	166,87
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	100	2,50	2,12	22,88	118,93
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:			21,54	23,79	37,15	478,45
2. Iš viso su virtais ryžiais:			21,85	23,62	45,49	514,40

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	MP/K-22	100	26,87	18,21	8,54	305,67
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
1. Keptos bulvių lazdelės arba	GD-6	100	2,50	2,12	22,88	118,93
2. Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su keptomis bulvių lazdelėmis:			31,84	37,08	41,54	617,25
2. Iš viso su virtais ryžiais:			32,15	36,91	49,88	653,20

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis) arba	MP/K-21	100/60	27,38	35,10	5,28	430,63
2. Troškinta jautiena su šaldytomis daržovėmis (tausojantis)	MP/J-1	100/60	37,14	25,71	5,32	384,48
Virti plikyti (rudieji) ryžiai	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
1. Iš viso su kiauliena:			31,91	44,27	43,06	678,72
2. Iš viso su jautiena:			41,67	34,88	43,10	632,57

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas su bananais (tausojantis)	VP-21	180	20,88	15,05	31,17	345,82
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,25	117,20
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			26,76	28,08	46,93	542,37

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulgur kruopų ir lęšių troškiny su troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-1	140/100	16,24	9,41	79,29	340,22
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	DS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi (nerafinuotu)	DS-1	60	0,73	3,03	3,58	42,26
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			17,96	16,63	85,85	433,43

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP/K-5	150	17,61	19,67	9,07	282,63
Virti griekiai	GK-7.2	80	5,07	4,54	27,75	169,36
Daržovių rinkinukas (agurkas, cukinija, paprika)	GD-36	20/20/20	0,56	0,24	2,26	11,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,24	24,45	39,08	463,19

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,03	20,85	46,95	473,42

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-1	150/5	1,50	3,32	8,98	66,44
2. Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis ir vištienos gabalėliais	S-4	150/20	6,91	9,64	9,46	151,17
Duona		30	2,26	0,30	14,40	70,50
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su kopūstų sriuba:			5,20	3,98	52,18	252,14
2. Iš viso su žiedinių kopūstų sriuba:			10,61	10,30	52,66	336,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos blauzdelė (be odos ir kaulo) (tausojantis)	MP/P-28	100	24,43	16,67	0,68	253,72
Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	100	4,76	4,76	30,07	171,44
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			30,98	28,70	38,62	521,87

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

ABridys

Siaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais ir pomidorų padažu (tausojantis)	MP/P-36	100/30/30	23,53	19,44	12,51	312,38
1. Bulvių košė arba	GD-1	100	2,22	4,71	14,74	109,15
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	100	4,76	4,76	30,07	171,44
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su bulvių koše:			27,54	31,42	35,12	518,24
2. Iš viso su perline koše:			30,08	31,47	50,45	580,53

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti vištienos kukulių ir daržovių iešmeliai (tausojantis)	MP/P-3	120/65	25,71	15,39	7,85	270,29
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	35	0,84	4,54	1,07	47,85
1. Keptos batatų lazdelės arba	GD-23	100	2,00	2,10	25,10	125,68
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	100	4,76	4,76	30,07	171,44
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su batatų lazdelėmis:			30,34	29,30	41,89	540,53
2. Iš viso su perline koše:			33,10	31,96	46,86	586,29

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos kepinukas	MP/P-24	100	24,84	7,18	8,53	200,21
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	35	0,84	4,54	1,07	47,85
1. Keptos batatų lazdelės arba	GD-23	100	2,00	2,10	25,10	125,68
2. Virtos perlinės kruopos su brokoliais ir žaliais žirneliais	GK-8	100	4,76	4,76	30,07	171,44
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su batatų lazdelėmis:			29,47	21,09	42,57	470,45
2. Iš viso su perline koše:			32,23	23,75	47,54	516,21

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

A. Prindys Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytytė

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	VP-11.1	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			29,95	21,88	61,46	552,77

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškiny su bolivine balanda ir troškintomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-3	140/100	11,45	10,76	53,37	366,72
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-14	50	0,72	4,08	4,03	53,11
Lapinės salotos su agurkais, paprika ir aliejumi (nerafinuotas)	DS-2	60	0,62	3,09	2,24	36,60
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			13,24	18,03	61,24	469,43

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	KP-6	230	8,89	3,25	42,79	241,60
Trintos uogos		30	0,28	0,08	5,16	23,90
Sumuštinių duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	ŠU-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
Iš viso:			17,42	15,92	65,62	489,59

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės 9% įdaru	VP-12	115/70	19,72	20,66	49,76	459,45
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pienas 2,5%	G-2	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			25,08	24,51	62,97	566,53

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietinėle 35% arba	S-5	150	1,38	4,36	9,33	79,07
2. Perlinių kruopų sriuba su pupelėmis, daržovėmis ir grietine 30%	S-10	150/5	3,27	4,37	20,55	128,92
Duona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso moliūgų sriuba:			4,70	4,97	50,13	253,02
2. Iš viso su perlinių kruopų sriuba			6,59	4,98	61,35	302,87

1 pietų patiekalas

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (tausojantis)	MP/P-23	100	24,50	7,04	8,82	197,05
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			29,87	25,47	49,14	550,03
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			33,56	28,51	51,92	610,51

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armošienė
2026 m.

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	MP/P-12	100	21,64	12,82	2,81	219,00
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			27,01	31,25	43,13	571,98
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			30,70	34,29	45,91	632,46

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grietine 35% (tausojantis)	MP/P-40	100/40	25,18	16,21	3,44	265,25
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			29,71	25,62	42,53	528,33
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			33,40	28,66	45,31	588,81

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos vištienos juostelės su sezamo sėklomis (tausojantis)	MP/P-2	100	25,30	10,06	6,92	216,15
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
1. Virti plikyti (rudieji) ryžiai arba	GK-4	100	2,81	1,95	31,22	154,88
2. Virtos bulgur kruopos	GK-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Pomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
1. Iš viso su virtais ryžiais:			30,67	28,49	47,24	568,13
2. Iš viso su bulgur kruopomis:			34,36	31,53	50,02	629,61

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-5	200	26,35	34,12	40,97	573,75
Trintos uogos (šaldytos, sezoninės)		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Vaisių salotų rinkinys su jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			31,53	35,25	61,34	676,18

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių troškiny su šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-4	110/110	14,46	11,65	40,09	323,22
Salotos su ridikėliais, agurkais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-10	50	0,48	3,03	1,56	33,81
Morkų salotos su obuoliais, sėklomis ir aliejumi (nerafinuotu)	GS-24.1	50	0,94	4,33	5,11	69,39
Tomidoras		30	0,30	0,10	1,20	5,00
Iš viso:			16,18	19,11	47,96	431,42

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	KP-12	230	10,07	7,60	40,07	265,86
Grūdų traputis su riešutų sviestu 45%	ŠU-5	30/30	12,19	14,44	26,01	283,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,26	22,04	66,08	549,36

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	S-27	200	6,82	6,50	23,08	177,56
Keptas obuolių pyragas	MP-13	150	9,89	15,48	44,66	350,57
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,71	21,98	67,74	528,13

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
2. Daržovių sriuba su bolivine balanda ir vištienos gabalėliais	S-25	150/20	7,04	6,63	12,99	137,37
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su burokėlių sriuba:			3,06	5,28	40,23	206,69
2. Iš viso su daržovių sriuba:			8,48	6,99	41,79	252,57

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Lašišos maltinis (tausojantis) arba	ŽP-2	120	25,44	21,51	4,69	326,26
2. Žuvies maltinis (tausojantis)	ŽP-16	120	19,65	8,56	8,76	189,74
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
Virti makaronai	GK-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos maltiniu:			34,52	42,42	53,18	730,66
2. Iš viso su žuvies maltiniu:			28,73	29,47	57,25	594,14

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Kepta lašišos filė (tausojantis) arba	ŽP-1	100	24,49	20,73	0,18	284,44
2. Kepta žuvies filė (tausojantis)	ŽP-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
Virti makaronai	GK-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
1. Iš viso su lašišos filė:			33,57	41,64	48,67	688,84
2. Iš viso su žuvies filė:			28,42	28,90	53,88	578,09

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medaliono kepsnys (tausojantis)	ŽP-26	100	22,52	20,71	5,39	293,47
Trintų morkų padažas	P-2.1	40	0,75	9,53	3,56	99,44
Virti makaronai	GK-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			31,15	41,52	52,28	690,87

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-1	160/100	28,00	23,24	31,96	443,67
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	Ds-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			29,88	29,48	41,09	539,77

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų troškinys su daržovėmis ir kiauliena (tausojantis)	MP/K-31	100/100	26,95	42,62	25,67	452,25
Virti makaronai	GK-25	100	6,45	5,14	35,80	214,86
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			34,64	51,90	67,82	727,89

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

Ingrida Armoškienė

A. Armoš

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdytytė

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai 9 % (tausojantis)	VP-2	180	20,45	10,50	57,69	407,74
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Vaisių salotų rinkinys su natūraliu jogurtu 2 %	VS-6	85/40	4,92	1,03	14,51	79,35
Iš viso:			26,09	20,53	73,13	574,99

7 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių lazdelės su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-5	120/80	4,99	6,38	26,34	187,22
Pomidorų ir grietinės 30% padažas	P-4	40	0,84	9,02	1,23	89,90
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi (nerafinuotu)	DS-25	50	0,64	2,10	2,78	29,32
Pomidoras/agurkas	DS-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Iš viso:			7,71	21,64	36,70	367,22

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiems sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 1 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių dribsniai su pienu 2,5%	KP-11	70/150	10,70	5,55	64,05	350,00
Karštas sumuštinis su varške 9% ir obuoliais	KU-9	30/40	6,64	4,12	20,02	143,24
Bananą ir apelsinų desertas	D-5	60/40	1,04	0,26	18,26	75,40
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,38	9,93	102,33	568,64

Pusryčiai 2 variantas val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
konvekciniėje krosnyje kepta tortilija su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	KU-8	60/80/110	35,24	26,85	35,36	532,40
Daržovių rinkinukas (agurkas, pomidoras)	GD-34	25/25	0,45	0,10	1,60	7,00
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,69	26,95	36,96	539,40

Pietūs val.

Sriubos	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
1. Pupelių sriuba su daržovėmis ir grietine 30% arba	S-6	150/5	5,74	4,41	21,22	133,02
2. Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis, daržovėmis ir grietine 30%	S-9	150/5	1,69	4,07	11,61	88,92
uona		25	1,88	0,25	12,00	58,75
Vaisiai		180	1,44	0,36	28,80	115,20
1. Iš viso su pupelių sriuba:			9,06	5,02	62,02	306,97
2. Iš viso su agurkų sriuba			5,01	4,68	52,41	262,87

1 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų makaronų troškinys su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KP-37	160/100	30,04	15,63	36,63	435,82
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			31,41	20,88	41,21	504,24

Parengė specialistė – maisto technologė Ingrida Armoškienė
2026 m.

HPmils

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos
direktorė
Aina Būdvytė

2 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių troškiny su kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	MP/KK-41	160/100	31,02	25,29	34,99	486,63
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			32,39	50,54	39,57	555,05

3 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų apkepas su vištiena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (kazanija) (tausojantis)	MP/KP-46	140/100	35,17	25,47	47,78	560,63
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			36,54	30,72	52,36	629,05

4 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paprikos užkepėlė su kiauliena, daržovėmis ir fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	MP/K-3	90/80	19,34	16,01	11,70	265,93
Virtos bulgur kruopos	GK-30	100	6,50	4,99	34,00	215,36
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			27,17	26,19	49,74	545,91

5 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	VP-7	180	26,68	20,54	42,89	463,13
Natūralus jogurtas 2 %		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Smulkinti bananai su trintomis šaldytomis braškėmis	D-2	100/40	1,60	0,30	25,10	108,20
Iš viso:			30,98	21,44	68,68	589,93

6 pietų patiekalas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų troškinys su miežinėmis kruopomis ir daržovėmis (augalinis, tausojantis)	AP-13	80/60/100	10,78	9,75	64,95	379,22
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi (nerafinuotu)	DS-19	70	1,01	5,11	3,12	60,22
Agurkas/paprika	DS-35	20/20	0,36	0,14	1,46	8,20
Iš viso:			12,15	15,00	69,53	447,64

Pastaba

Rekomenduojama pirmenybę teikti:

- šviežiams sezoniniams vaisiams ir uogoms;
- ruginei duonai;
- makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų;
- gaminant miltinius patiekalus, aukščiausios rūšies kvietinius miltus maišyti su viso grūdo miltais.