

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

VILNIAUS R. KYVIŠKIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11m. ir vyresni mokiniai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

PRADĖTA NAUDOTI

2024-02-01

TVIRTINU
Direktorė
Janina Soltanovičienė
2024-01-31
Pietūs 11:40 val.

1 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Burokėlių su kopustais sriuba su grietine	1SR	200/5	1,50	3,02	6,53	77,13
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	120	0,77	5,83	12,65	101,17
Kalakutienos- daržovių troškinys (tausojantis)	1A	90/90	32,23	21,65	4,17	388,10
Virti griekiai (augalinis)	3K	130	4,80	2,81	30,85	167,64
Stalo vanduo	7	250				0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			39,30	33,31	70,70	798,54

TVIRTINU

Direktore
Janina Soltanovičienė
2024-01-31

1 savaitė

Antradienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Agurkinė daržovių sriuba su grietine	3SR	200/5	1,80	3,13	14,21	119,40
Plovas su kiaukiena (tausojuantis)	3A	140/90	15,12	32,58	43,73	513,30
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	5S	120	1,21	9,12	4,77	102,87
Stalo vanduo	7	250				0,00
Vaisiai (Bananas)	14	150			23,12	84,00
Iš viso:			18,13	44,83	85,83	819,57

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

1 savaitė

Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Žirnių su bulvėmis sriuba	2Sr	200	3,35	1,88	15,90	120,15
Varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	21A	200/50	18,99	14,31	44,60	374,56
Morkų-česnakų- razinų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	120	1,07	5,09	12,46	106,47
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Kompotas šaldytų uogų	10	250	0,42	1,73	6,10	31,01
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			24,20	32,49	102,02	794,53

TVIRTINU
Direktore
Janina Soltanovičienė
[Signature] 2024-01-31

**1 savaitė
Ketvirtadienis**

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pieniška perlinių kruopų sriuba	4Sr	200	4,79	5,30	13,50	153,27
Vištienos kepsniukai (tausojuantis)	11A	90	28,84	17,52	0,92	209,68
Sorų kruopų košė (augalinis)	17K	120	5,46	2,73	23,18	132,12
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	120	1,62	9,69	4,78	110,76
Šviežių vaisių kompotas	11	250	0,15	0,00	14,25	55,41
Vaisiai (Bananai)	14	200			30,82	112,00
Iš viso:			40,86	35,24	87,45	773,24

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

1 savaitė

Penktadienis

	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pupelių su daržovėmis sriuba	5Sr	200	4,52	2,80	16,50	143,16
Lašiša kepta	26A	90	20,86	19,95	0,20	251,10
Miežinių kruopų košė (augalinis)	9K	130	5,24	2,53	24,14	126,46
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	120	2,45	7,20	10,38	115,13
Multivitaminų sultys	11	250			25,13	115,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			33,07	32,48	92,85	815,35
iš viso per savaitę			155,56	178,35	438,85	4001,23

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

2 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis	6Sr	200	2,89	3,23	10,51	106,71
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Kalakutienos guliasas (tausoįantis)	2A	90/40	21,03	12,22	2,48	215,04
Virti griķiai (augalinis)	3K	130	4,80	2,81	30,85	167,64
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	120	1,62	9,69	4,78	110,76
Stalo vanduo	10	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			32,89	28,94	79,52	742,05

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2 savaitė

Antradienis

 2024-01-31

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Burokėlių su bulvėmis sriuba su grietine	7Sr	200/5	1,22	3,53	9,64	99,36
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Balandėliai su kiaulienos mėsa, ryžiais ir grietine (tausojojantis)	9A	120/60/20	18,04	25,03	9,25	333,38
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	120	0,77	5,83	12,65	101,17
Šviežių vaisių kompotas	11	250	0,15	0,00	14,25	55,41
Vaisiai (Obuoliai)	14	200			22,54	73,86
Iš viso:			22,73	35,38	82,73	740,58

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

[Signature] 2024-01-31

2 savaitė

Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Rūgštynių sriuba su grietine	8Sr	200/5	1,74	2,34	14,86	110,91
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	25A	200/50	26,20	17,93	22,71	342,53
Grietinės-sviesto padažas	15	30	0,55	14,21	0,63	132,72
Pekin kopūstų-morkų-kukurūzų salotas (augalinis)	5S	120	1,21	9,12	4,77	102,87
Šviežių uogų kompotas	7	250	0,42	1,73	6,10	31,01
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			32,67	46,32	86,01	803,30

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2 savaitė

Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pieniška grikių sriuba	9Sr	200	4,93	5,03	13,15	150,87
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Vištienos maltinis	10A	90	29,32	15,26	9,39	241,27
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	120	3,70	0,44	29,35	128,64
Morkų-česnakų- kalafiorų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	120	1,07	5,09	12,46	106,47
Stalo vanduo	7	250				0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			41,57	26,81	101,29	778,51

2 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pertrinta morkų- žirnių sriuba	10SR	200	5,65	6,08	7,90	134,69
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Kepta žuvis	13A	90	16,37	10,02	0,24	164,29
Miežinių kruopų košė (augalinis)	9K	130	5,24	2,53	24,14	130,46
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	120	2,45	7,20	10,38	115,13
Apelsinų sultys	11	250	1,75	0,50	20,23	86,80
Vaisiai (Bananai)	14	200			30,82	112,00
Iš viso:			34,01	27,32	108,11	820,77

Iš viso per savaitę

163,87

164,77

457,66

3885,21

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

3 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Perlinių kruopų sriuba su agurkais	11Sr	200	1,65	2,68	14,04	121,00
Kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	1	90	17,89	14,14	1,50	228,32
Bulvių košė (tausojantis)	3A	120	33,30	4,58	8,72	142,89
Sviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	5S	120	1,21	9,12	4,77	102,87
Kompotas šaldytų vaisių	10	250	0,15	0,00	14,25	55,41
Vaisiai (Bananai)	14	200			30,82	112,00
Iš viso:			54,20	30,52	74,10	762,49

TUIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

3 savaitė

Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Burokėlių-pupelių sriuba su grietine	13Sr	200	1,69	3,55	13,93	123,96
Varškės pudingas (tausojantis)	22A	250	19,46	29,10	36,77	429,16
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Morkų-česnakų- razinų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	120	1,07	5,09	12,46	106,47
Stalo vanduo	7	250				0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			22,59	47,22	80,08	812,57

TVIRTINU

Direktore

Janina Soltanovičienė

3 savaitė

Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pieniška makaronų sriuba	14Sr	200	4,16	4,70	10,81	131,80
Kalakutienos kotletas	18A	90	16,39	12,69	13,96	234,74
Grietinės-sviesto padažas	15	30	0,55	14,21	0,63	132,72
Virti griekiai (augalinis)	3K	120	3,68	2,16	23,73	128,95
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	120	1,62	9,69	4,78	110,76
Stalo vanduo	7	250				0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	78,00
Iš viso:			26,40	43,45	76,45	816,97

TVIRTINU
 Direktorė
 Janina Soltanovičienė

[Signature] 2024-04-31

3 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Ryžių-pomidorų sriuba	12Sr	200	1,11	3,18	10,66	99,63
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiauliena	8A	200	12,75	18,93	32,03	330,23
Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	120	0,77	5,83	12,65	101,17
Grietinės-sviesto padažas	15	30	0,55	14,21	0,63	132,72
Kompotas šaldytų uogų	10	250	0,42	1,73	6,10	31,01
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	78,00
Iš viso:			15,60	43,88	84,61	772,76

**3 savaitė
Penktadienis**

Prekčiadienis	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Kopustų sriuba su grietine	10Sr	200/5	1,55	6,01	4,09	107,19
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Žuvies kepsniukai (tausojantis)	14A	90	14,97	20,17	12,60	184,11
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	120	3,70	0,44	29,35	128,64
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	120	2,45	7,20	10,38	115,13
Apelsinų sultys	11	250	1,75	0,50	20,23	86,80
Vaisiai (Bananai)	14	200			30,82	112,00
Iš viso:			26,97	35,31	121,87	811,27
Iš viso per 15 d.			455,38	516,96	1398,28	11695,39
Vidurkis:			30,36	34,46	93,22	779,69