

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

6-10 m. vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

PRADĖTA NAUDOTI
2024-02-01

T. VILKINU
Direktore
Janina Soltanovičienė
[Signature] 2024-01-31
Pietūs 10:35 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pirmadienis			Pietūs			
	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Burokėlių su kopūstais sriuba su grietine	1Sr	150/5	1,50	3,02	6,53	57,85
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	100	0,64	4,86	10,54	84,31
Virti griekiai (augalinis)	3K	100	3,68	2,16	23,73	128,95
Kalakutienos- daržovių troškinys (tausojantis)	1A	75/75	27,05	18,99	3,39	298,41
Stalo vanduo	7	200				0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			32,87	29,03	60,69	634,02

2024-01-31

1 savaitė
Antradienis

Antradienis		Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
				Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs							
Agurkinė daržovių sriuba su grietine	3Sr	150/5	1,80	3,13	14,21	89,55	
Plovas su kiaukiena (tausojojantis)	7A	110/80	39,00	20,01	27,37	361,73	
Šviežių kopūstų su daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis)	5S	100	2,01	8,40	8,62	117,25	
Stalo vanduo	7	200				0,00	
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00	
Iš viso:			42,81	31,54	73,32	652,53	

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

1 savaitė

Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Žirnių su bulvėmis sriuba	2Sr	150	3,35	1,88	15,90	90,11
Varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	21A	160/40	14,26	10,64	36,26	290,67
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	6S	100	0,89	4,24	10,38	88,72
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Kompotas šaldytų uogų	10	200	0,33	1,38	4,68	24,04
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			19,20	27,62	84,14	646,52

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

1 savaitė

Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pieniška perlinių kruopų sriuba	4Sr	150	4,79	5,30	13,50	114,95
Vištienos kepsniukai (tausojojantis)	11A	80	25,56	15,53	4,70	184,60
Sorų kruopų košė (augalinis)	17K	100	4,55	2,28	19,32	110,05
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Šviežių vaisių kompotas	7	200	0,12	0,00	11,40	44,33
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
Iš viso:			36,39	31,19	76,09	630,62

2024-01-31

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pupelių su daržovėmis sriuba	5Sr	150	4,52	2,80	16,50	109,62
Lašiša kepta (tausojantis)	12A	80	18,55	17,93	0,16	223,20
Miežinių kruopų košė (augalinis)	9K	100	4,04	1,95	18,63	102,22
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	100	2,02	6,05	8,63	96,20
Multivitaminų sultys	11	200			20,10	92,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			29,13	28,73	80,52	687,74

Iš viso per savaitę	160,40	148,11	374,76	3251,43
---------------------	--------	--------	--------	---------

2 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba	6Sr	150	2,89	3,23	10,51	80,03
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	2A	80\20	18,06	10,19	1,46	177,17
Virti griekiai (augalinis)	3K	100	3,68	2,16	23,73	128,95
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Kompotas šviežių vaisių	10	200	0,33	0,00	12,75	44,33
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			28,03	24,32	78,60	639,27

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

2 savaitė

Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Burokėlių su bulvėmis sriuba su grietine	7Sr	150/5	1,22	3,53	9,64	73,02
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Balandėliai su kiaulienos mėsa, ryžiais ir grietine (tausojantis)	9A	110/50/2 0	16,00	21,79	8,25	292,16
Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	100	0,64	4,86	10,54	84,31
Kompotas šviežių vaisių	10	200	0,12	0,00	11,40	44,33
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			19,68	30,84	71,97	619,28

TVIRTINU

Direktorė
Janina Soltanovičienė

2024-01-31

2 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Rūgštynių sriuba su grietine	8Sr	150/5	1,74	2,34	14,86	83,18
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	25A	160/40	20,70	13,99	18,56	272,08
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Pekinių kopūstų- morkų-kukurūzų salotos (augalinis)	5S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Šviežių uogų kompotas	7	200	0,33	1,38	4,68	24,04
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			26,21	35,93	74,71	685,93

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

2 savaitė

Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pieniška grikių sriuba	9Sr	150	4,93	5,03	13,15	113,87
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Vištienos maltiniai	10A	80	26,03	13,58	8,32	214,35
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	100	3,08	0,37	24,46	107,20
Morkų-česnakų- kalafiorų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	100	0,89	4,24	10,38	88,72
Stalo vanduo	7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			36,63	23,88	82,41	640,24

TUJUTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-30

2 savaitė

Penktadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pertrinta morkų- žirnelių sriuba	10Sr	150	5,65	6,08	7,90	108,52
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Kepta žuvis	13A	80	14,57	8,91	0,23	151,19
Miežinių kruopų košė (augalinis)	9K	100	4,04	1,95	18,63	102,22
Žirnių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	100	2,02	6,05	8,63	96,20
Apelsinų sultys	11	200	1,40	0,40	16,18	69,44
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
Iš viso:			29,38	24,05	84,29	663,17

TVIRTINU

Direktore

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

3 savaitė

Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Perlinių kruopų sriuba su agurkais	11Sr	150	1,65	2,68	14,04	84,25
Kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	3A	80	15,89	12,57	1,30	212,95
Bulvių košė (tausojantis)	18K	100	27,75	3,82	7,26	110,74
Šviežų daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	5S	100	1,01	7,06	3,98	85,75
Kompotas šviežių vaisių	10	200	0,12	0,00	11,40	44,33
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
Iš viso:			46,42	26,13	61,10	622,02

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

3 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Burokėlių-pupelių sriuba su grietine	13Sr	150/5	1,69	3,55	13,93	92,97
Varškės pudingas (tausojantis)	22A	200	15,59	21,66	29,61	329,66
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Morkų-česnakų- razinų salotos su aliejumi (augainis)	6S	100	0,89	4,24	10,38	88,72
Stalo vanduo	7	200				0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			18,54	38,93	70,84	664,33

TVIRTINU
Direktore
Janina Soltanovičienė
2024-01-31

3 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Pieniška makaronų sriuba	14SR	150	4,16	4,70	10,81	98,85
Kalakutienos kotletas (tausojojantis)	18A	80	14,55	11,25	12,37	204,14
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Virti griekiai (augalinis)	3K	100	3,68	2,16	23,73	128,95
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Stalo vanduo	7	200				0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			24,13	35,67	73,92	686,97

TUIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2024-01-31

3 savaitė

Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Ryžių-pomidorų sriuba	12Sr	150	1,11	3,18	10,66	74,72
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiauliena	8A	180	11,51	17,07	28,90	297,94
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	100	0,64	4,86	10,54	84,31
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Kompotas šaldytų uogų	10	200	0,33	1,38	4,68	24,04
Vaisiai (Obuoliai)	14	150			22,54	73,86
Iš viso:			13,96	35,97	77,74	643,35

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

3 savaitė

Penktadienis

Penktadienis						
	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs						
Kopūstų sriuba su grietine	10Sr	150/5	1,55	6,01	4,09	80,39
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Žuvies kepsniukai (tausojantis)	14A	80	13,30	17,93	11,00	163,74
Biri perlinių kruopų košė (augalinis)	6K	100	3,08	0,37	24,46	107,20
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	100	2,02	6,05	8,63	96,20
Apelsinų sultys	11	200	1,40	0,40	16,08	69,44
Vaisiai (Bananai)	14	150			23,12	84,00
Iš viso:			23,05	31,42	96,98	652,57
Iš viso per 15 d.			388,85	441,67	1160,30	9801,96
Vidurkis:			25,92	29,44	77,35	653,46
iš viso per savaitę			126,10	168,12	380,58	3269,24