

VILNIAUS R.
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

VILNIAUS r.
SUDERVĖS MARIANO
ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖS
MOKYKLOS DIREKTORĖ
T. MLYNSKA

2020-11-23

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 8.15 iki 16.00 val.

**VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis**Pietūs 10.50 val.**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis)	441M -SR1-30_150	150	1.79	1.36	14.17	75.97
Virti vištienos krūtinėlių maltiniai (tausojantis)	441M -MĖS9-78_70	70	12.46	1.60	10.33	104.57
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_30	30	0.78	1.47	2.80	28.37
Grikių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-25_75	75/7	3.73	7.61	17.04	152.26
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0.47	0.03	1.80	8.64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_100	100	0.22	0.00	5.22	20.67
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0.35	0.35	11.44	46.64
Iš viso:			22.40	13.26	83.44	541.12

Antradienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-26_150	150	1.07	1.23	6.58	39.14
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-4_50	50/20	10.14	25.22	3.80	281.29
Virti makaronai (tausojantis)	441M -MIL5-6_50	50	2.09	0.21	14.44	67.83
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Pomidorai (augalinis)	441M -SAL2-28_50	50	0.30	0.00	1.97	8.87
Rauginti agurkai (augalinis)	441M -SAL2-14_50	50	0.15	0.03	0.97	5.15
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_200	200	0.10	0.04	1.18	4.02
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
Iš viso:			17.25	27.77	60.58	553.30

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Trečiadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-1_120	120	0.95	0.98	6.40	35.21
Virti įdaryti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	441M -MĖS9-38_75	83/32	9.80	24.34	1.83	263.79
Biri ryžių košė (tausojantis)	441M -KR3-83_50	50	1.58	2.06	13.77	81.76
Burokėlių-obuolių- konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_50	50/15/2,5	0.85	2.66	4.73	45.11
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Šviežių kriaušių kompotas be cukras	441M -GĖR16-43_100	100	0.08	0.06	2.72	10.56
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5.40	4.20	0.32	60.40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
Iš viso:			20.96	34.94	51.09	593.03

Ketvirtadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-11_120	120	3.41	0.23	13.59	65.21
Troškintas kalakutienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-33_75	75/28	18.81	23.00	3.21	294.46
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	441M -KR3-45_50	50	1.58	0.38	12.01	60.61
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-6_50	50/3	0.55	3.10	4.43	44.19
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0.05	0.02	0.59	2.01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
Iš viso:			26.70	27.37	55.15	562.68

Penktadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-89_150	150	4.18	2.28	17.29	102.92
Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai (tausojantis)	441M -ŽUV8-12_70	70	15.23	4.36	6.60	126.60
Bulguro kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-64_50	50	3.08	0.33	18.98	85.50
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_100	50/50	0.89	0.06	3.54	16.83
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0.06	0.06	1.95	7.95
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5.40	4.20	0.32	60.40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
Iš viso:			31.98	12.54	87.41	574.40

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

**VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.

El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

**TVIRTINU**

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lęšių ir bolivinės balandos (kynvos) sriuba su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-14_100	100	1,14	2,55	5,17	49,16
Troškinta vištiena su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	441M -MĖS9-16_75	70/35	23,15	3,42	9,34	159,10
Grikių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-25_75	75/7	3,73	7,61	17,04	152,26
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-6_50	50/3	0,55	3,10	4,43	44,19
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1,30	0,42	10,32	52,00
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_100	100	0,22	0,00	5,22	20,67
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5,40	4,20	0,32	60,40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_75	75	0,26	0,26	8,58	34,98
Iš viso:			35,75	21,56	60,42	572,76

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-18_150	150	1,22	0,22	8,58	38,99
Kalakutienos kukuliai kepti orkaitėje (tausojantis)	441M -MĖS9-14_60	60	17,99	23,44	7,23	310,36
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-24_50	50/2	2,26	2,57	13,76	89,08
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_50	25/25	0,47	0,03	1,80	8,64
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1,50	0,44	10,32	53,20
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0,05	0,02	0,59	2,01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			24,29	26,92	53,28	545,28

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-13_150	150	1,20	0,11	8,19	35,92
Virtas kiaulienos plovos (tausojantis)	441M -MĖS9-39_100	43/60	9,71	23,88	13,55	308,17
Burokėlių-obuolių- konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_50	50/15/2,5	0,85	2,66	4,73	45,11
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2,60	0,84	20,64	104,00
Nesaldintas šviežių apelsinų gėrimas	441M -GĖR16-50_150	150	0,30	0,03	1,82	7,10
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0,35	0,35	11,44	46,64
Iš viso:			15,01	27,87	60,37	546,94

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus T. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-40_150	150	1,27	0,10	7,28	31,25
Troškintas jautienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-45_75	90/30	26,60	15,43	6,91	270,30
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	441M -DAR4-18_75	75/3	1,83	3,61	12,64	91,03
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_100	50/50	0,89	0,06	3,54	16,83
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1,30	0,42	10,32	52,00
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0,06	0,06	1,95	7,95
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5,40	4,20	0,32	60,40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			38,15	24,08	53,96	572,76

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pupelių burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-92_100	100	3,22	3,76	14,95	101,95
Orkaitėje keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)	441M -ŽUV8-15_60	60	14,63	3,86	2,63	105,91
Bulguro kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-64_50	50	3,08	0,33	18,98	85,50
Pekinių kopūstų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-33	100/3	1,08	3,11	4,27	47,64
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2,60	0,84	20,64	104,00
Šviežių kriaušių kompotas be cukras	441M -GĖR16-43_100	100	0,08	0,06	2,72	10,56
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			25,23	12,37	82,28	525,76

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA
Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.
El. p. pm@suderve.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242



TVIRTINU
Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Telesė Mlynskė

3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Avinžirnių pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-45_120	120	4.51	0.67	16.50	88.09
Virti vištienos krūtinėlių maltiniai (tausojantis)	441M -MĖS9-78_70	70	12.46	1.60	10.33	104.57
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_25	25	0.66	1.23	2.30	23.65
Biri ryžių košė (tausojantis)	441M -KR3-83_75	75	2.38	3.10	20.66	122.64
Morkų salotos su obuoliais, česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-15_50	50	0.51	3.14	5.61	47.78
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_20	20	1.30	0.42	10.32	52.00
Razinų kompotas be cukraus	441M -GĖR16-37_100	100	0.40	0.03	3.57	14.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
Iš viso:			22.76	10.60	87.38	522.93

Antradienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-26_120	120	0.85	0.97	5.16	30.76
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-4_50	50/20	10.14	25.22	3.80	281.29
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	441M -KR3-45_75	75	2.49	0.60	18.94	95.70
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_100	50/50	0.89	0.06	3.54	16.83
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_100	100	0.05	0.02	0.59	2.01
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
Iš viso:			16.72	27.51	53.35	522.79

Trečiadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-1_120	120	0.95	0.98	6.40	35.21
Troškintas kalakutienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-33_75	75/28	18.81	23.00	3.21	294.46
Virti makaronai (tausojantis)	441M -MIL5-6_50	50	2.09	0.21	14.44	67.83
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-35_50	50	0.80	4.99	3.61	58.77
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_100	100	0.06	0.06	1.95	7.95
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0.80	0.20	11.00	43.00
Iš viso:			25.01	29.88	50.93	560.42

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska
2020-11-23

3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-11_150	150	4,27	0,29	16,97	81,45
Balandėliai (tausojantis)	441M -DAR4-45_150	150	6,22	11,82	13,63	181,85
Grietinės-pomidorų padažas	441M -PAD13-10_20	20	0,36	2,93	1,94	35,68
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis)	441M -SAL2-27_100	50/50	0,89	0,06	3,54	16,83
Rauginti agurkai (augalinis)	441M -SAL2-14_50	50	0,15	0,03	0,97	5,15
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2,60	0,84	20,64	104,00
Šviežių kriaušių kompotas be cukras	441M -GĖR16-43_200	200	0,16	0,12	5,44	21,12
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5,40	4,20	0,32	60,40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			20,59	20,70	81,54	576,68

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia- vandeniai	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-18_150	150	1,22	0,22	8,58	38,99
Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai (tausojantis)	441M -ŽUV8-12_70	70	15,23	4,36	6,60	126,60
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-24_50	50/2	2,26	2,57	13,76	89,08
Burokėlių-obuolių- konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_50	50/15/2,5	0,85	2,66	4,73	45,11
Viso grūdo ruginė duona	441M -UŽK15-42_40	40	2,60	0,84	20,64	104,00
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_200	200	0,44	0,00	10,44	41,34
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5,40	4,20	0,32	60,40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			28,54	15,26	83,16	575,72

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA
Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (8 5) 249 0237. Fax. (8 5) 249 0237.
El. p. suderves_pm@takas.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska
2020-11-23

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	119,29	115,88	337,67	2824,53

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	138,43	112,80	310,31	2763,50

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	113,62	103,95	356,36	2758,54

1-3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	371,34	332,63	1004,34	8346,57