

VILNIAUS R.
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Istaigos darbo laikas
Nuo 8.15 iki 14.50 val.



VILNIAUS R.

SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

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

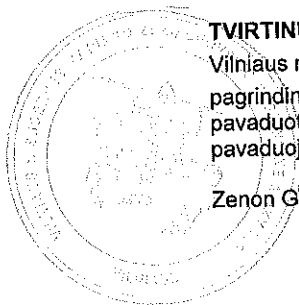
SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt



1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Agurkinė sriuba	1	150	3,14	2,91	13,90	89,60
Troškinta vištienos šlaunelė (tausojantis)	369c	110	27,56	16,13	5,25	276,41
Virti makaronai su sviestu	2	50/2	1,90	1,70	13,28	77,71
Švieži pomidorai	3	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	150	0,24	0,00	18,81	72,00
Vaisiai (apelsinai)	6	150	1,20	0,30	16,50	64,50
Iš viso:			38,00	21,76	92,36	684,02

Antradienis

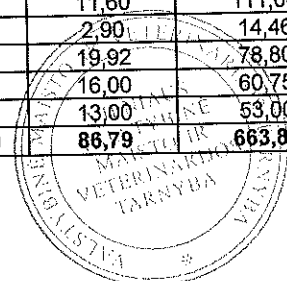
Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Žirnių sriuba	7	150	5,24	1,95	16,49	100,26
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	338a	75/45	21,88	16,83	5,01	256,87
Bulvių košė su sviestu	15	75/2	1,76	3,26	13,07	85,28
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Morkų salotos su obuoliais	16	100	1,62	3,78	8,57	74,89
Šviežių citrinų gėrimas	1041	150	0,11	0,07	19,01	72,12
Vaisiai (kriaušės)	6	75	0,30	0,22	10,05	39,00
Iš viso:			32,09	26,28	84,39	680,40

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba	8	150	2,16	2,80	6,19	55,50
Troškintas kiaulienos kotletas (tausojantis)	9	75	15,30	18,30	17,18	290,30
Grikių košė su sviestu	10	50/2	1,97	2,59	11,60	111,04
Švieži agurkai	3	100	0,71	0,00	2,90	14,46
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Razinių kompotas	483b	200	0,25	0,53	16,00	60,75
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			22,67	24,90	86,79	663,85



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas, ūkio reikalams pavaduojantis mokyklos direktorė

Zenon Gotovt

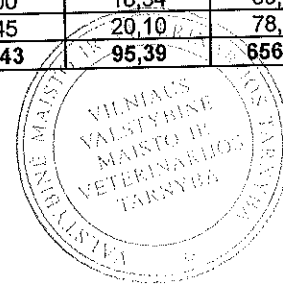
1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščiai su bulvėmis	12	150	4,52	2,80	6,63	56,76
Muštas kiaulienos kotletas	13	50	11,44	28,65	4,83	321,99
Biri ryžių košė	5a	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Rauginti agurkai	14	100	0,40	0,10	3,30	14,00
Duona	4	20	0,94	0,14	9,96	39,40
Šviežių kriaušių kompotas	477	150	0,15	0,08	10,49	41,60
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			19,53	34,30	60,04	595,09

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška ryžių kruopų sriuba	97	150	3,64	3,40	11,81	92,36
Šutinti žuvies leistinukai (tausojantis)	330	100	14,70	2,86	8,02	116,66
Natūralus grietinės padažas	445	50	3,15	13,00	3,40	116,50
Bulvių košė su sviestu	15	100	2,34	4,34	17,42	113,71
Švieži pomidorai	3	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Šviežių obuolių kompotas	16	200	0,14	0,00	18,34	69,87
Vaisiai (kriaušės)	6	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			26,76	24,43	95,39	656,08





VILNIAUS R.

SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

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

SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktora

Zenon Gotovt

2 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška makaronų sriuba	17	150	3,66	3,77	18,56	118,55
Virti vištienos krūtinėlių maitiniai (tausojantis)	371b	100	3,11	1,90	9,89	128,95
Pieno padažas su morkomis	443a	50	3,05	6,75	6,30	93,00
Grikių košė su sviestu	10	50/2	1,97	2,59	11,60	111,04
Švieži agurkai	3	100	0,71	0,00	2,90	14,46
Duona (luoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			16,58	15,73	105,85	691,80

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	68	150	1,31	2,55	5,97	52,11
Virtas kiaulienos plovas (tausojantis)	336	75/75	4,79	12,04	10,02	170,47
Morkų salotos su obuoliais	16a	100	1,62	3,78	8,57	74,89
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių apelsinų gėrimas	1041	200	0,19	0,04	25,73	99,76
Vaisiai (bananai)	6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Bandelė (be glajaus, šokolado, kremo)	4	50	4,35	0,95	25,80	132,50
Iš viso:			15,34	19,94	119,11	705,53

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvienė su perlinėmis kruopomis	75	150	1,63	1,47	11,90	67,40
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	358b	150	12,37	8,86	31,87	252,45
Grietinė	358c	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais	21	100	1,84	5,33	7,53	85,51
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių obuolių kompotas	16	200	0,14	0,00	18,34	69,87
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			19,14	22,14	101,18	655,63

SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINUVilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktoriaus
pavaduotojas ūkio reikalams,
pavarduojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt

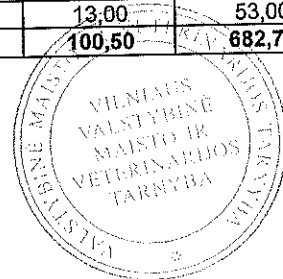
2 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lietuviški barščiai	58	150	0,74	1,79	3,11	31,56
Troškintas natūralus kiaulienos šnicelis (tausojantis)	20	75	8,49	34,60	9,58	254,86
Grikių košė su sviestu	10	50/2	1,97	2,59	11,60	111,04
Raugintų kopūstų salotos	22	100	0,76	9,98	5,18	116,33
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Razinų kompotas	483b	200	0,25	0,53	16,00	60,75
Vaisiai (kriaušės)	6	75	0,30	0,22	10,05	39,00
Iš viso:			14,39	49,99	75,44	692,34

Pentadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba	71	150	0,75	0,09	4,58	21,77
Virti žuvies maltiniai (tausojantis)	317a	90	13,44	1,24	7,52	95,05
Pieno padažas su morkomis	443a	30	1,83	4,05	3,78	55,80
Bulvių košė su sviestu	15	100/5	2,34	4,34	17,42	113,71
Burokėlių salotos	23	100	1,52	13,98	9,20	168,63
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			22,48	24,38	100,50	682,76





VILNIAUS R.

SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

El. p. pm@suderve.vilniaus.r.m.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriaus pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt

3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška grikių kruopų sriuba	97	150	4,41	3,68	11,77	97,83
Virti vištienos miltiniai (tausojantis)	371	90	16,05	12,32	8,97	211,00
Pleno padažas	441	30	1,83	4,05	3,78	55,80
Birū ryžių košė	5a	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su obuoliais	16	100	1,62	3,78	8,57	74,89
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Razinų kompotas	483b	200	0,25	0,53	16,00	60,75
Vaisiai (apelsinai)	6	150	1,20	0,30	16,50	64,50
Iš viso:			27,83	27,18	91,62	695,09

Antradienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvienė su makaronais	77	150	1,64	1,45	11,94	67,33
Troškintas jautienos guliašas (tausojantis)	338	75/45	23,89	18,98	5,25	283,43
Virti makaronai su sviestu	2	50/2	1,90	1,70	13,28	77,71
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais	24	100	0,87	5,40	2,41	61,25
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Šviežių kriaušių kompotas	477	200	0,20	0,10	13,98	55,46
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			31,86	28,55	80,38	684,98

Trečiadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgščių sriuba	70	150	2,32	3,46	7,09	68,80
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	52	75	27,05	16,42	18,93	314,68
Bulvių košė su sviestu	15	100/5	2,34	4,34	17,42	113,71
Švieži agurkai	3	100	0,71	0,00	2,90	14,46
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių obuolių kompotas	16	150	0,11	0,00	13,76	52,40
Vaisiai (apelsinai)	6	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			35,21	24,70	91,02	685,85

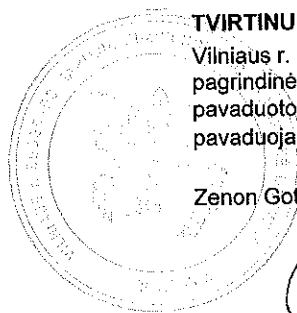


SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINUVilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktoriaus
pavadootojas ūkio reikalams,
pavadoojantis mokyklos direktore

Zenon Gotovt

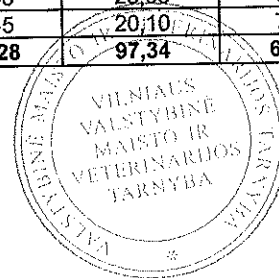
3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis**Pietūs**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvienė su ankštinėmis daržovėmis	76a	150	3,88	2,84	13,00	93,10
Balandėliai (tausojantis)	366	150	22,79	15,55	8,43	260,07
Grietinės-pomidorų padažas	442a	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Rauginti agurkai	25	100	0,40	0,10	3,30	14,00
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių citrinų gėrimas	1041	200	0,14	0,09	25,34	96,16
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			30,20	24,47	85,84	655,99

Penktadienis

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šaltibarščiai	66a	150	3,36	3,59	6,12	70,50
Šutinti žuvies leistinukai (tausojantis)	330	100	14,70	2,86	8,02	116,66
Natūralus grietinės padažas	445	50	3,15	13,00	3,40	116,50
Virtos bulvės su sviestu	390	100/5	2,02	3,00	18,32	107,04
Švieži pomidorai	3	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Duona	4	22,5	1,19	0,18	12,20	51,98
Džiovintų vaisių kompotas	5	200	0,32	0,00	25,08	96,00
Vaisiai (kriaušės)	6	150	0,60	0,45	20,10	78,00
Iš viso:			26,34	23,28	97,34	653,68





VILNIAUS R.

SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Savivaldybės 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

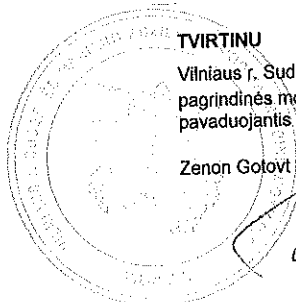
SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktoriųs pavaduotojas ūkio reikalams, pavaduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt



1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	139,05	131,67	418,97	3279,44

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	87,93	132,18	502,08	3428,06

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	151,43	128,18	446,20	3375,59

1 -3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	378,41	392,03	1367,24	10083,09

