

VILNIAUS R.
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 m. vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



Istaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.30 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.vilniausr.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

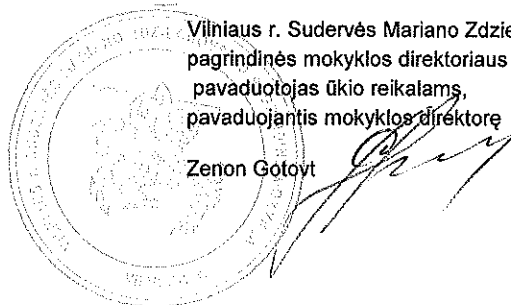
SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

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

Zenon Gotovt



1 savaitė (4-7 m. vaikai)

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

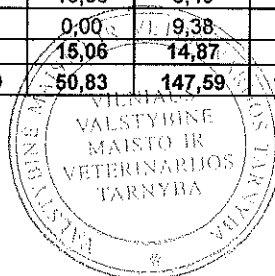
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Troškintos daržovės (tausojantis)	30	150	2,15	7,72	20,85	133,68
Grietinės-pomidorų padažas	442a	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kefyras 2,5 %	31	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			10,92	17,20	51,57	371,34

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba	1	150	3,14	2,91	13,90	89,60
Troškinta vištienos šlaunelė (tausojantis)	369c	90	22,55	13,20	4,30	226,15
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	20	1,48	0,26	10,26	43,40
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:			31,51	18,57	81,15	590,36

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas	32	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Arbata	33a	150	0,00	0,00	19,38	37,13
Iš viso:			9,67	15,06	14,87	233,09
Iš viso (dienos davinio):			52,09	50,83	147,59	1194,79



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

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

Zenon Gotovt

1 savaitė (4-7 m. vaikai)

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

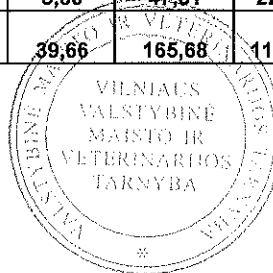
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	295a	150	21,36	13,19	26,07	308,43
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			21,36	13,19	35,45	345,56

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	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	50/20	14,59	11,22	3,34	171,25
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:			24,80	20,67	82,72	594,78

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene	34	200	5,76	5,78	37,65	181,80
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			5,80	5,80	47,51	220,56
Iš viso (dienos davinio):			51,96	39,66	165,68	1160,90



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINUVilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktoriaus
pavaduotojas ūkio reikalams,
pavduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

1 savaitė (4-7 m. vaikai)
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

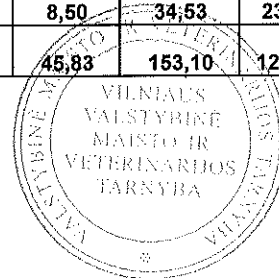
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulviniai piršteliai su varške	35	150	8,68	4,08	42,26	236,84
Sviesto ir grietinės padažas	442 b	15	0,29	8,70	0,28	76,99
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			9,01	12,80	52,40	352,59

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	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	50	0,36	0,00	1,45	7,23
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Razinų kompotas	483b	100	0,12	0,26	0,08	30,37
Vaisiai (obuoliai)	6	75	0,30	0,30	9,75	39,75
Iš viso:			22,09	24,53	66,17	612,99

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Senelių kruopų košė su sviestu	36	150/7,5	8,01	8,50	25,15	200,10
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			8,01	8,50	34,53	237,23
Iš viso (dienos davinio):			39,11	45,83	153,10	1202,81



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 (4-7 m. vaikai)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

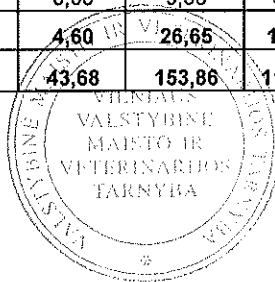
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė su uogiene	37	200/20	8,61	3,34	49,48	249,68
Arbata su pienu	33c	100	1,40	1,25	9,34	51,70
Riostainiukai	38	20	2,20	0,26	14,60	66,00
Iš viso:			12,21	4,85	73,42	367,38

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	100	0,10	0,05	6,99	27,73
Vaisiai (apelsinai)	6	75	0,60	0,15	8,25	32,25
Iš viso:			19,28	34,23	53,79	570,47

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	97a	200	4,93	4,60	17,27	126,48
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			4,93	4,60	26,65	163,61
Iš viso (dienos davinio):			36,42	43,68	153,86	1101,46



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINUVilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktoriaus
pavduotojas ūkio reikalams,
pavduojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

1 savaitė (4-7 m. vaikai)

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

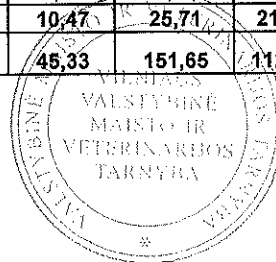
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lietiniai su varškės įdaru	21a	75/50	13,09	11,36	32,75	283,04
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			13,13	11,38	42,61	321,80

Pietūs 11.45 val.

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	75	11,03	2,15	6,02	87,50
Natūralus grietinės padažas	445	50	3,15	13,00	3,40	116,50
Bulvių košė su sviestu	15	100/2	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	75	0,30	0,23	10,05	39,00
Iš viso:			22,79	23,49	83,34	587,92

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Daržovių sūktinukai su grietine	39	100/10	6,33	10,47	16,33	179,73
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			6,33	10,47	25,71	216,86
Iš viso (dienos davinio):			42,25	45,33	151,65	1126,57





VILNIAUS R.

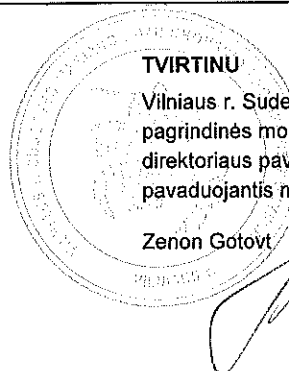
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

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.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,
pavadojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

2 savaitė (4-7 m. vaikai)
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

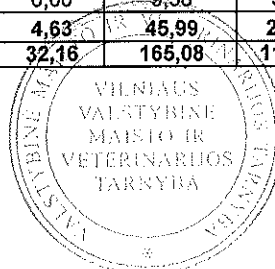
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Apkeptas varškės pudingas	302a	150	21,15	11,47	21,92	275,47
Saldus grietinės padažas	302b	20	0,24	3,06	0,72	31,47
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			21,43	14,55	32,50	345,70

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	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 maltiniai (tausojantis)	371b	100	3,11	1,90	9,89	128,95
Pieno padažas su morkomis	443a	30	1,83	4,05	3,78	55,80
Grikių košė su sviestu	10	50/2	1,97	2,59	11,60	111,04
Švieži agurkai	3	50	0,36	0,00	1,45	7,23
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Džiovintų vaisių kompotas	5	100	0,16	0,00	12,54	48,00
Vaisiai (apelsinai)	6	75	0,60	0,15	8,25	32,25
Iš viso:			14,65	12,98	86,59	588,62

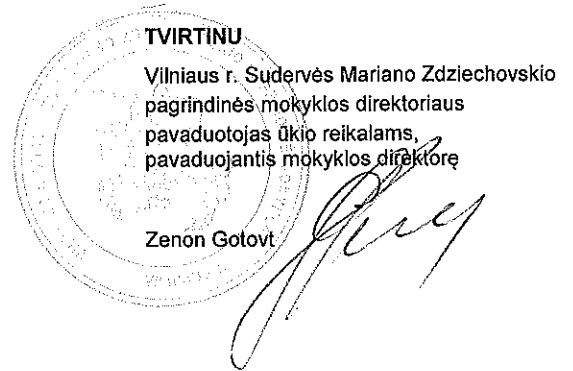
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	40	150	4,79	4,63	36,61	194,27
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			4,79	4,63	45,99	231,40
Iš viso (dienos davini):			40,87	32,16	165,08	1165,72



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba



2 savaitė (4-7 m. vaikai)
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulviniai blynai su grietine	41	150/15	4,86	20,53	33,48	333,65
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			4,86	20,53	42,86	370,78

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	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 plovos (tausojantis)	336	75/75	4,79	12,04	10,02	170,47
Morkų salotos su obuoliais	16	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
Iš viso:			10,99	18,99	93,31	573,03

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Manų košė su uogiene	42	150/15	5,15	1,88	38,82	193,76
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			5,19	1,90	48,68	232,52
Iš viso (dienos davinio):			21,04	41,42	184,86	1176,33



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktoriaus
pavadootojas ūkio reikalams,
pavadoojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt

2 savaitė (4-7 m. vaikai)
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

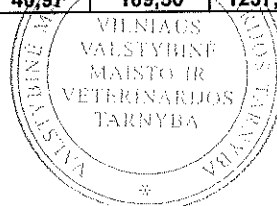
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Sklindžiai su obuoliais	29	100	6,15	11,88	35,03	279,55
Čiobrelių arbata	33d	200	0,00	0,00	5,99	22,74
Biskvitiniai sausainiai	38	15	1,125	1,770	11,160	62,550
Iš viso:			7,27	13,65	52,18	364,84

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	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 (tausojojantis)	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	150	0,11	0,00	13,76	52,40
Vaisiai (apelsinai)	6	75	0,60	0,15	8,25	32,25
Iš viso:			18,91	22,09	93,85	627,41

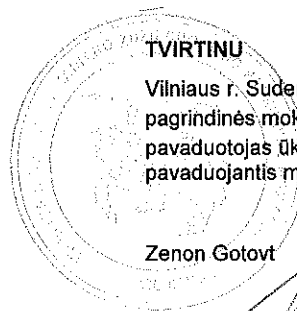
Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti makaronai su varške ir sviestu	43	120/30/5	8,90	5,23	32,24	216,06
Aviečių arbata	33e	150	0,00	0,00	11,23	29,62
Iš viso:			8,90	5,23	43,47	245,68
Iš viso (dienos davinio):			35,08	40,97	189,50	1237,93



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba



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

Zenon Gotovt

2 savaitė (4-7 m. vaikai)
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

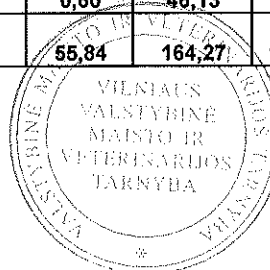
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Mieliniai blynai su uogiene	44	150/5	9,26	10,49	51,35	323,71
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			9,30	10,51	61,21	362,47

Pietūs 11.45 val.

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	50	0,38	4,99	2,59	58,17
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Razinių kompotas	483b	100	0,12	0,26	0,08	30,37
Vaisiai (kriaušės)	6	75	0,30	0,22	10,05	39,00
Iš viso:			13,88	44,73	56,93	603,80

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Miežinių dribsnių košė su uogiene	45	200/15	5,10	0,60	42,14	182,33
Čiobrelių arbata	33d	150	0,00	0,00	3,99	14,96
Iš viso:			5,10	0,60	46,13	197,29
Iš viso (dienos davinio):			28,28	55,84	164,27	1163,56



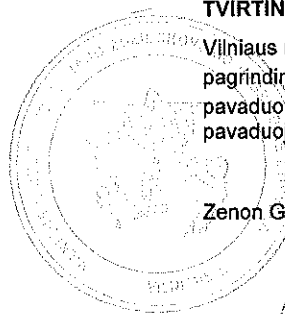
SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

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

Zenon Gotovt



2 savaitė (4-7 m. vaikai)

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

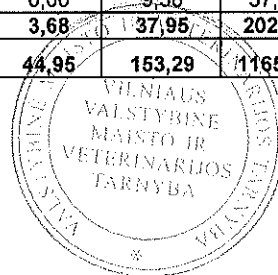
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Kepkti varškėčiai	46	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Saldus grietinės padažas	302b	20	0,24	3,06	0,72	31,47
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			17,04	16,99	30,63	341,54

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	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	100/2	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	100	0,16	0,00	12,54	48,00
Vaisiai (obuoliai)	6	75	0,30	0,30	9,75	39,75
Iš viso:			22,22	24,28	84,71	621,51

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Ryžių košė su razinomis	47	150	4,64	3,68	28,57	165,09
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			4,64	3,68	37,95	202,22
Iš viso (dienos davinio):			43,90	44,95	153,29	1165,27





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.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,
pavadojantis mokyklos direktorę

Zenon Gotovt



3 savaitė (4-7 m. vaikai)
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

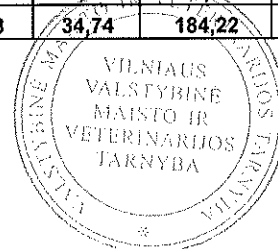
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti makaronai su mėsa	48	200/40	11,04	8,16	29,28	234,72
Rištainiukai	38	20	2,20	0,26	14,60	66,00
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			13,24	8,42	53,26	337,85

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška grikių kruopų sriuba	97	150	4,41	3,68	11,77	97,83
Virti vištienos maltiniai (tausojantis)	371	70	12,48	9,58	6,98	164,11
Pieno padažas	441	15	0,92	2,02	1,89	27,90
Biri ryžių košė	5a	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Morkų salotos su obuoliais	16	50	0,81	1,89	4,29	37,45
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:			22,54	20,52	83,45	582,86

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene	34	200/15	5,76	5,78	37,65	181,80
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			5,80	5,80	47,51	220,56
Iš viso (dienos davinio):			41,58	34,74	184,22	1141,27



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

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

Zenon Gotovt

3 savaitė (4-7 m. vaikai)

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

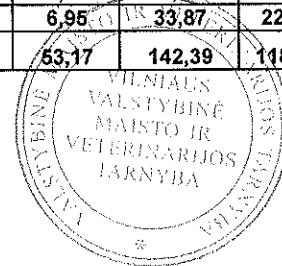
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Bulvių plokštainis su grietine	49	150/30	5,95	18,08	37,41	333,18
Aviečių arbata	33e	150	0,00	0,00	11,23	29,62
Iš viso:			5,95	18,08	48,64	362,80

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	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	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Šviežių kriaušių kompotas	477	100	0,10	0,05	6,99	27,73
Vaisiai (obuoliai)	6	75	0,30	0,30	9,75	39,75
Iš viso:			30,18	28,14	59,88	600,60

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Penkių javų kruopų košė su sviestu	50	150/5	5,90	6,93	24,01	184,80
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			5,94	6,95	33,87	223,56
Iš viso (dienos davinio):			42,07	63,17	142,39	1186,96



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

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

Zenon Gotovt

3 savaitė (4-7 m. vaikai)

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

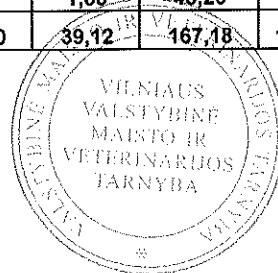
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Virti varškės kukulaičiai su grietine	51	150/20	16,38	13,74	33,87	332,63
Arbata su citrina	33b	150	0,04	0,02	9,86	38,76
Iš viso:			16,42	13,76	43,73	371,39

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštynių 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	75/2	1,76	3,26	13,07	85,28
Švieži agurkai	3	50	0,36	0,00	1,45	7,23
Duona	4	20	0,94	0,14	9,96	39,40
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:			33,33	23,48	75,25	610,80

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Manų košė su uogiene	42	150/15	5,15	1,88	38,82	193,76
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Iš viso:			5,15	1,88	48,20	230,89
Iš viso (dienos davinio):			54,90	39,12	167,18	1213,08



SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

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

Zenon Gotovt

3 savaitė (4-7 m. vaikai)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

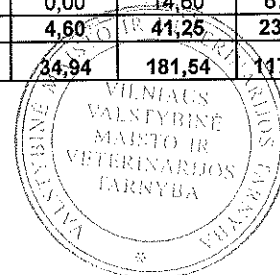
Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lietiniai su saldžiu grietinės padažu	53	100/15	7,60	7,48	41,66	261,40
Aviečių arbata	33e	150	0,00	0,00	11,23	29,62
Bananas	6	75	0,90	0,23	17,33	72,75
Iš viso:			8,50	7,71	70,22	363,77

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	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 (tausoiantis)	366	150	22,79	15,55	8,43	260,07
Grietinės-pomidorų padažas	442a	20	0,47	3,47	1,90	40,57
Rauginti agurkai	25	50	0,20	0,05	1,15	7,00
Duona	4	40	1,88	0,28	19,92	78,80
Šviežių citrinų gėrimas	1041	100	0,07	0,05	12,67	48,08
Vaisiai (obuoliai)	6	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			29,69	22,64	70,07	580,62

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	97a	200	4,93	4,60	17,27	126,48
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Meduoliai	38	20	1,78	0,00	14,60	67,20
Iš viso:			6,71	4,60	41,25	230,81
Iš viso (dienos davinio):			44,90	34,94	181,54	1175,20

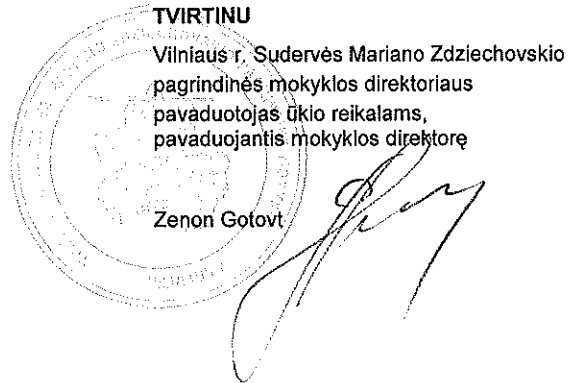


SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

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

Zenon Gotovt



3 savaitė (4-7 m. vaikai)
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Troškintos daržovės (tausojančios)	30	150	2,15	7,72	20,85	133,68
Grietinės-pomidorų padažas	442a	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Duona (juoda)	4	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Kefyras 2,5 %	31	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			10,92	17,20	51,57	371,34

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Šaltibarščiai	66a	150	3,36	3,59	6,12	70,50
Šutinti žuvies lestinukai (tausojančios)	330	75	11,03	2,15	6,02	87,50
Natūralus grietinės padažas	445	30	1,89	7,80	2,04	69,90
Virtos bulvės su sviestu	390	100/2	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:			21,41	17,37	93,98	577,92

Pavakariai 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Omlėtas	32	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Arbata	33a	150	0,00	0,00	9,36	37,13
Iš viso:			9,67	15,06	14,87	233,09
Iš viso (dienos davinio):			41,99	49,63	160,42	1182,34





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.rn.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

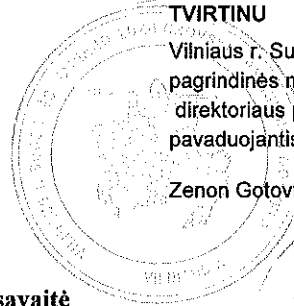
SUDERINTA

Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

TVIRTINU

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

Zenon Gotovt



1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
4-7 metų vaikai	221,82	225,33	771,88	5786,53

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
4-7 metų vaikai	169,16	215,34	856,99	5908,81

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
4-7 metų vaikai	236,54	300,81	1880,31	4711,88

1-3 savaitės

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
4-7 metų vaikai	627,52	741,48	3509,18	16407,22

