


VILNIAUS R.
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

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


2020-11-23

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 m. vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.00 iki 18.30 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.vilniaus.r.m.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

1 savaitė (1-3 m. vaikai)
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | 441M -DAR4-1_100 | 100 | 1.28 | 2.60 | 10.27 | 65.27 |
| Grietinės-pomidorų padažas | 441M -PAD13-10_20 | 20 | 0.38 | 2.93 | 1.94 | 35.68 |
| Viso grūdo ruginė duona | 441M -UŽK15-42_40 | 40 | 2.60 | 0.84 | 20.64 | 104.00 |
| Kefyras 2,5 % | 441M -GĖR16-18_100 | 100 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 60.00 |
| Iš viso: | | | 7.66 | 8.87 | 37.75 | 264.95 |

Pietūs 11.45 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_50 | 50 | 9.04 | 1.26 | 7.49 | 76.55 |
| Pieno padažas su morkomis | 441M -PAD13-28_25 | 25 | 0.66 | 1.23 | 2.30 | 23.65 |
| Grikių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-25_50 | 50/5 | 2.48 | 5.07 | 11.38 | 101.50 |
| 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_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 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-8_75 | 75 | 0.26 | 0.26 | 8.58 | 34.98 |
| Iš viso: | | | 16.22 | 9.63 | 61.26 | 393.96 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Omletas (tausojantis) | 441M -KŠ7-12_80 | 80 | 5.99 | 10.50 | 4.41 | 128.67 |
| Kvietinė duona | 441M -UŽK15-44 | 22 | 1.69 | 0.50 | 11.61 | 59.85 |
| Meduoliai | 441M -UŽK15-28 | 20 | 1.22 | 1.14 | 15.00 | 77.40 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 8.90 | 12.14 | 31.02 | 265.93 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 32.78 | 30.64 | 130.03 | 924.84 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU
Vilniaus J. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (1-3 m. vaikai)
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 441M -VAR6-6_120 | 120 | 16.83 | 12.33 | 23.69 | 267.91 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 16.83 | 12.33 | 23.69 | 267.92 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | 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 |
| Virti makaronai (tausojantis) | 441M -MIL5-6_50 | 50 | 2.09 | 0.21 | 14.44 | 67.83 |
| Kvietinė duona | 441M -UŽK15-43_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | 441M -SAL2-14_50 | 50 | 0.15 | 0.03 | 0.97 | 5.15 |
| Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas | 441M -GĖR16-41_100 | 100 | 0.05 | 0.02 | 0.59 | 2.01 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 14.43 | 26.77 | 35.62 | 435.14 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-49_150 | 150 | 2.94 | 3.56 | 22.87 | 129.16 |
| Ekologiškas jogurtas | 441M -DES14-8 | 125 | 4.50 | 3.50 | 15.25 | 110.00 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 7.48 | 7.08 | 38.55 | 240.62 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 38.74 | 46.18 | 97.86 | 943.68 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (1-3 m. vaikai)

Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------------|--------|-----------------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Kvietinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-51_150 | 150/15 | 6.01 | 2.54 | 33.96 | 180.06 |
| Nesaldinta arbata su pienu | 441M -GĖR16-7 | 100 | 1.40 | 1.26 | 2.34 | 30.00 |
| Riestainiukai | 441M -UŽK15-29 | 20 | 2.20 | 0.26 | 14.60 | 66.00 |
| Iš viso: | | | 9.61 | 4.06 | 50.90 | 276.06 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | 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_55 | 45/15 | 7.18 | 17.65 | 1.35 | 191.74 |
| 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_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Šviežių kriaušių kompotas be cukras | 441M -GĖR16-43_100 | 100 | 0.08 | 0.06 | 2.72 | 10.56 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 11.79 | 23.73 | 39.63 | 412.48 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Penkių javų kruopų košė su sviestu (augalinis) (tausojantis) | 441M -KR3-7_150 | 150/5 | 5.43 | 6.92 | 23.85 | 187.75 |
| Ekologiška sūrio lazdelė | 441M -UŽK15-33_20 | 20 | 5.40 | 4.20 | 0.32 | 60.40 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 10.83 | 11.12 | 24.17 | 248.16 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 32.23 | 38.91 | 114.70 | 936.70 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



1 savaitė (1-3 m. vaikai)
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Bulviniai piršteliai su varške (tausojantis) | 441M -VAR6-23_150 | 150/35 | 7.70 | 3.54 | 40.35 | 221.85 |
| Sviesto ir grietinės padažas | 441M -PAD13-9_10 | 10 | 0.15 | 5.77 | 0.20 | 53.30 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 7.89 | 9.33 | 40.98 | 276.61 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 441M -SR1-11_120 | 120 | 3.41 | 0.23 | 13.59 | 65.21 |
| Troškintas kalakutienos guliašas (tausojantis) | 441M -MĖS9-33_50 | 50/20 | 12.48 | 15.26 | 2.13 | 195.45 |
| 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_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas | 441M -GĖR16-41_100 | 100 | 0.05 | 0.02 | 0.59 | 2.01 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 19.22 | 19.31 | 43.41 | 415.57 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Senelių kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-50_150 | 150/7 | 6.88 | 8.47 | 27.79 | 223.21 |
| Pienas | 441M -GĖR16-21_100 | 100 | 2.80 | 2.52 | 4.68 | 60.00 |
| Iš viso: | | | 9.68 | 10.99 | 32.47 | 283.21 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 36.79 | 39.63 | 116.86 | 975.39 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynka

11-23

1 savaitė (1-3 m. vaikai)

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Lietiniai su varškės įdaru | 441M -MIL5-9-75 | 75/25 | 9.07 | 6.50 | 17.78 | 166.57 |
| Meduoliai | 441M -UŽK15-28 | 20 | 1.22 | 1.14 | 15.00 | 77.40 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 10.33 | 7.66 | 33.21 | 245.43 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Pupelių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis) | 441M -SR1-89_100 | 100 | 2.92 | 1.21 | 12.33 | 69.49 |
| Orkaitėje kepti žuvies filė kotletai (tausojantis) | 441M -ŽUV8-12_70 | 70 | 15.23 | 4.36 | 6.60 | 126.60 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis) | 441M -DAR4-18_75 | 75/3 | 1.83 | 3.61 | 12.64 | 91.03 |
| 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_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 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-5_75 | 75 | 0.27 | 0.20 | 9.05 | 35.00 |
| Iš viso: | | | 22.08 | 9.89 | 54.69 | 390.71 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Virtos jautienos dešrelės (tausojantis) | 441M -MĖS9-51_50 | 50 | 7.90 | 3.95 | 0.84 | 70.64 |
| 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_20 | 20 | 1.30 | 0.42 | 10.32 | 52.00 |
| Rištainiukai | 441M -UŽK15-29 | 20 | 2.20 | 0.26 | 14.60 | 66.00 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 12.48 | 7.74 | 30.03 | 236.29 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44.89 | 25.29 | 117.93 | 872.43 |

*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.vilniaus.lm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242



TVIRTINU

Vilniaus Sudervės Mariano Zdziechovskio
 pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (1-3 m. vaikai)
 Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Apkeptas varškės pudingas (tausojantis) | 441M -VAR6-1_120 | 120 | 17.17 | 10.35 | 20.63 | 244.38 |
| Saldus grietinės padažas | 441M -PAD13-16_10 | 10 | 0.24 | 3.03 | 0.51 | 30.28 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 17.45 | 13.40 | 21.57 | 276.12 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| 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_50 | 50/37 | 15.33 | 2.26 | 5.97 | 104.58 |
| Grikių košė su sviestu (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-25_50 | 50/5 | 2.48 | 5.07 | 11.38 | 101.50 |
| 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 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-8_75 | 75 | 0.26 | 0.26 | 8.58 | 34.98 |
| Iš viso: | | | 21.28 | 13.66 | 51.07 | 407.08 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-22_150 | 150 | 4.05 | 4.64 | 31.43 | 187.75 |
| Rištainiukai | 441M -UŽK15-29 | 20 | 2.20 | 0.26 | 14.60 | 66.00 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 6.25 | 4.90 | 46.03 | 253.76 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 44.98 | 31.96 | 118.67 | 936.96 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynka

2020-11-23

2 savaitė (1-3 m. vaikai)
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Mieliniai blynai su uogiene | 441M -MIL5-10_120 | 120/10 | 6.82 | 7.79 | 39.68 | 255.57 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 6.86 | 7.81 | 40.11 | 257.03 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Rūgštinių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 441M -SR1-18_150 | 150 | 1.22 | 0.22 | 8.58 | 38.99 |
| Kalakutienos kukuliai kepti orkaitėje (tausojantis) | 441M -MĖS9-14_45 | 45 | 13.32 | 16.96 | 5.16 | 225.52 |
| 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_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas | 441M -GĖR16-41_100 | 100 | 0.05 | 0.02 | 0.59 | 2.01 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 18.47 | 20.12 | 40.55 | 412.34 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Miežinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-42_150 | 150/15 | 2.97 | 4.59 | 24.79 | 146.06 |
| Kefyras 2,5 % | 441M -GĖR16-18_50 | 50 | 1.70 | 1.25 | 2.45 | 30.00 |
| Meduoliai | 441M -UŽK15-28 | 20 | 1.22 | 1.14 | 15.00 | 77.40 |
| Iš viso: | | | 5.89 | 6.98 | 42.24 | 253.46 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 31.22 | 34.91 | 122.90 | 922.83 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynka

2020-11-23

2 savaitė (1-3 m. vaikai)
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|--------------------|---------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Kepti varškėčiai | 441M -VAR6-14_100 | 100 | 15.13 | 12.96 | 19.73 | 254.00 |
| Saldus grietinės padažas | 441M -PAD13-16_10 | 10 | 0.24 | 3.03 | 0.51 | 30.28 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 15.37 | 15.99 | 20.24 | 284.29 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|-----------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| 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_75 | 32/51 | 7.28 | 17.92 | 10.16 | 231.11 |
| 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_20 | 20 | 1.30 | 0.42 | 10.32 | 52.00 |
| Nesaldintas šviežių apelsinų gėrimas | 441M -GĖR16-50_150 | 150 | 0.30 | 0.03 | 1.82 | 7.10 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-8_75 | 75 | 0.26 | 0.26 | 8.58 | 34.98 |
| Iš viso: | | | 11.19 | 21.40 | 43.80 | 406.22 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|--------------------|---------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Manų košė su uogiene (tausojantis) | 441M -KR3-28_150 | 150/22 | 4.80 | 1.92 | 38.77 | 198.38 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-8_100 | 100 | 0.35 | 0.35 | 11.44 | 46.64 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 5.19 | 2.29 | 50.64 | 246.48 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 31.75 | 39.68 | 114.68 | 936.99 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (1-3 m. vaikai)
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Sklindžiai su obuoliais | 441M -MIL5-13_100 | 100 | 6.21 | 12.27 | 34.15 | 268.46 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 6.21 | 12.27 | 34.15 | 268.47 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausoįantis) | 441M -SR1-40_150 | 150 | 1.27 | 0.10 | 7.28 | 31.25 |
| Troškintas jautienos guliašas (tausoįantis) | 441M -MĖS9-45_50 | 50/25 | 17.72 | 10.28 | 4.48 | 179.69 |
| Bulvių košė su sviestu (tausoįantis) | 441M -DAR4-18_75 | 75/3 | 1.83 | 3.61 | 12.64 | 91.03 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis) | 441M -SAL2-27_50 | 25/25 | 0.47 | 0.03 | 1.80 | 8.64 |
| Višo 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 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 23.05 | 14.60 | 43.97 | 392.06 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|----------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Virti makaronai su varške ir sviestu (tausoįantis) | 441M -MIL5-1_120 | 120/30/5 | 8.92 | 6.96 | 32.89 | 229.75 |
| Riestainiukai | 441M -UŽK15-29 | 20 | 2.20 | 0.26 | 14.60 | 66.00 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 11.16 | 7.24 | 47.92 | 297.21 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 40.42 | 34.11 | 126.04 | 957.74 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



2 savaitė (1-3 m. vaikai)
 Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Varškės blynai | 441M -VAR6-32_120 | 120 | 10.87 | 13.84 | 25.34 | 266.22 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 10.87 | 13.84 | 25.34 | 266.23 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | 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 žuvis 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 |
| Kvietinė duona | 441M -UŽK15-43_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Šviežių obuolių kompotas be cukraus | 441M -GĖR16-15_100 | 100 | 0.06 | 0.06 | 1.95 | 7.95 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-5_75 | 75 | 0.27 | 0.20 | 9.05 | 35.00 |
| Iš viso: | | | 23.09 | 11.54 | 56.99 | 410.55 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Omletas (tausojantis) | 441M -KŠ7-12_80 | 80 | 5.99 | 10.50 | 4.41 | 128.67 |
| Pomidorai (augalinis) | 441M -SAL2-28_50 | 50 | 0.30 | 0.00 | 1.97 | 8.87 |
| Viso grūdo ruginė duona | 441M -UŽK15-42_40 | 40 | 2.60 | 0.84 | 20.64 | 104.00 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 243.00 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 34.00 | 25.40 | 82.76 | 919.78 |

*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



3 savaitė (1-3 m. vaikai)
Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|---------|-----------------------------|----------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-37_150 | 150/3 | 3.78 | 3.83 | 25.77 | 157.59 |
| Meduoliai | 441M -UŽK15-28 | 20 | 1.22 | 1.14 | 15.00 | 77.40 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 5.00 | 4.97 | 40.77 | 235.00 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | 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_50 | 50 | 9.04 | 1.26 | 7.49 | 76.55 |
| Pieno padažas su morkomis | 441M -PAD13-28_25 | 25 | 0.66 | 1.23 | 2.30 | 23.65 |
| Biri ryžių košė (tausojantis) | 441M -KR3-83_50 | 50 | 1.58 | 2.06 | 13.77 | 81.76 |
| 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 |
| Razinių kompotas be cukraus | 441M -GĖR16-37_100 | 100 | 0.40 | 0.03 | 3.57 | 14.00 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-5_75 | 75 | 0.27 | 0.20 | 9.05 | 35.00 |
| Iš viso: | | | 18.27 | 9.01 | 68.61 | 418.83 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|---------|-----------------------------|----------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Tiršta avižinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) | 441M -KR3-49_150 | 150 | 2.94 | 3.56 | 22.87 | 129.16 |
| Ekologiškas jogurtas | 441M -DES14-8 | 125 | 4.50 | 3.50 | 15.25 | 110.00 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 7.48 | 7.08 | 38.55 | 240.62 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 30.75 | 21.06 | 147.93 | 894.45 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus 12 Savivaldybės Marijos Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė



3 savaitė (1-3 m. vaikai)

Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | 441M -VAR6-6_120 | 120 | 16.83 | 12.33 | 23.69 | 267.91 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 16.83 | 12.33 | 23.69 | 267.92 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | 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_50 | 50 | 1.58 | 0.38 | 12.01 | 60.61 |
| Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai) (augalinis) | 441M -SAL2-27_50 | 25/25 | 0.47 | 0.03 | 1.80 | 8.64 |
| Kvietinė duona | 441M -UŽK15-43_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas | 441M -GĖR16-41_100 | 100 | 0.05 | 0.02 | 0.59 | 2.01 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 14.24 | 26.94 | 34.02 | 431.41 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Kvietinių dribsnių košė su uogiene (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-51_150 | 150/15 | 6.01 | 2.54 | 33.96 | 180.06 |
| Rištainiukai | 441M -UŽK15-29 | 20 | 2.20 | 0.26 | 14.60 | 66.00 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 8.21 | 2.80 | 48.56 | 246.07 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 39.28 | 42.07 | 106.27 | 945.40 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



3 savaitė (1-3 m. vaikai)
Trečiadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|---------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Bulvių plokštainis su grietine (tausojantis) | 441M -DAR4-5_100 | 100/15 | 3.83 | 16.28 | 24.77 | 260.88 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 3.83 | 16.28 | 24.77 | 260.89 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | 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_50 | 50/20 | 12.48 | 15.26 | 2.13 | 195.45 |
| 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_10 | 10 | 0.75 | 0.22 | 5.16 | 26.60 |
| Šviežių obuolių kompotas be cukraus | 441M -GĖR16-15_100 | 100 | 0.06 | 0.06 | 1.95 | 7.95 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-1_75 | 50 | 0.40 | 0.10 | 5.50 | 21.50 |
| Iš viso: | | | 17.53 | 21.82 | 39.19 | 413.31 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|---------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Penkių javų kruopų košė su sviestu (augalinis) (tausojantis) | 441M -KR3-7_150 | 150/5 | 5.43 | 6.92 | 23.85 | 187.75 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Ekologiška sūrio lazdelė | 441M -UŽK15-33_20 | 20 | 5.40 | 4.20 | 0.32 | 60.40 |
| Iš viso: | | | 10.87 | 11.14 | 24.60 | 249.61 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 32.23 | 49.24 | 88.56 | 923.81 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.

TVIRTINU

Vilniaus I. Suderavės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska



3 savaitė (1-3 m. vaikai)

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Lietiniai su varškės įdaru | 441M -MIL5-9-75 | 75/25 | 9.07 | 6.50 | 17.78 | 166.57 |
| Meduoliai | 441M -UŽK15-28 | 20 | 1.22 | 1.14 | 15.00 | 77.40 |
| Nesaldinta arbata su citrina | 441M -GĖR16-31_150 | 150 | 0.04 | 0.02 | 0.43 | 1.46 |
| Iš viso: | | | 10.33 | 7.66 | 33.21 | 245.43 |

Pietūs 11.45 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 441M -SR1-11_120 | 120 | 3.41 | 0.23 | 13.59 | 65.21 |
| 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_50 | 25/25 | 0.47 | 0.03 | 1.80 | 8.64 |
| Rauginti agurkai (augalinis) | 441M -SAL2-14_50 | 50 | 0.15 | 0.03 | 0.97 | 5.15 |
| Kvietinė duona | 441M -UŽK15-43_20 | 20 | 1.50 | 0.44 | 10.32 | 53.20 |
| Šviežių kriaušių kompotas be cukrus | 441M -GĖR16-43_100 | 100 | 0.08 | 0.06 | 2.72 | 10.56 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-8_75 | 75 | 0.26 | 0.26 | 8.58 | 34.98 |
| Iš viso: | | | 12.45 | 15.80 | 53.55 | 395.27 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Kuskuso košė su džiovintomis spanguolėmis (tausojantis) (augalinis) | 441M -KR3-77_150 | 150 | 9.15 | 3.06 | 45.56 | 256.55 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 9.15 | 3.06 | 45.56 | 256.56 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 31.93 | 26.52 | 132.32 | 897.26 |

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



3 savaitė (1-3 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 (tausojantis) (augalinis) | 441M -DAR4-1_100 | 100 | 1.28 | 2.60 | 10.27 | 65.27 |
| Grietinės-pomidorų padažas | 441M -PAD13-10_20 | 20 | 0.38 | 2.93 | 1.94 | 35.68 |
| Viso grūdo ruginė duona | 441M -UŽK15-42_40 | 40 | 2.60 | 0.84 | 20.64 | 104.00 |
| Kefyras 2,5 % | 441M -GĖR16-18_100 | 100 | 3.40 | 2.50 | 4.90 | 60.00 |
| Iš viso: | | | 7.66 | 8.87 | 37.75 | 264.95 |

Pietūs 11.45 val.

| 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 file 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 |
| Kvietinė duona | 441M -UŽK15-43_20 | 20 | 1.50 | 0.44 | 10.32 | 53.20 |
| Džiovintų vaisių kompotas be cukraus | 441M -GĖR16-25_100 | 100 | 0.22 | 0.00 | 5.22 | 20.67 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-5_75 | 75 | 0.27 | 0.20 | 9.05 | 35.00 |
| Iš viso: | | | 21.55 | 10.45 | 58.26 | 408.65 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Receptūros Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|--------------|------------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Anglia-vandeniai | |
| Virtas kiaušinis (tausojantis) | 441M -KŠ7-2_60 | 60 | 4.43 | 4.22 | 0.39 | 49.50 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu | 441M -UŽK15-6_47 | 40/7 | 2.64 | 6.58 | 20.69 | 156.01 |
| Pomidorai (augalinis) | 441M -SAL2-28_50 | 50 | 0.30 | 0.00 | 1.97 | 8.87 |
| *Sezoniniai vaisiai | 441M -VAS11-8_75 | 75 | 0.26 | 0.26 | 8.58 | 34.98 |
| Nesaldinta arbata | 441M -GĖR16-30_150 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| Iš viso: | | | 7.63 | 11.06 | 31.63 | 249.37 |
| Iš viso (dienos daviniu): | | | 36.84 | 30.38 | 127.64 | 922.97 |

*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

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

1 savaitė

| Pavadinimas | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|---------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| 1-3 m. vaikai | 185.43 | 180.65 | 577.38 | 4653.04 |

2 savaitė

| Pavadinimas | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|---------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| 1-3 m. vaikai | 182.37 | 166.06 | 565.05 | 4674.30 |

3 savaitė

| Pavadinimas | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|---------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| 1-3 m. vaikai | 171.03 | 169.27 | 602.73 | 4583.89 |

1-3 savaitės

| Pavadinimas | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|---------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| 1-3 m. vaikai | 538.83 | 515.98 | 1745.16 | 13911.23 |