

VILNIAUS R.
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

TVIRTINU

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

[Signature]
2020-11-23

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnių vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Ištaigos 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.vilniaus.rm.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 (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
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_90	90	15.78	6.42	12.53	169.59
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_50	50	1.30	2.47	4.66	47.27
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_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
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_200	200	0.44	0.00	10.44	41.34
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_200	200	0.70	0.70	22.88	93.28
Iš viso:			27.23	19.46	105.90	700.54

Antradienis

Pietūs 11.55 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_150	150	1.07	1.23	6.58	39.14
Troškintas kiaulienos guliašas (tausojantis)	441M -MĖS9-4_75	75/27	15.27	37.85	6.08	413.58
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
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:			27.78	44.60	63.18	745.99

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

1 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Trečiadienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-1_150	150	1.20	1.23	8.14	44.60
Virti įdaryti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	441M -MĖS9-38_95	83/32	12.41	31.04	2.32	335.83
Birė ryžių košė (tausojantis)	441M -KR3-83_75	75	2.38	3.10	20.66	122.64
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_40	40	3.00	0.88	20.64	106.40
Šviežių kriaušių kompotas be cukras	441M -GĖR16-43_100	100	0.08	0.06	2.72	10.56
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_150	150	1.20	0.30	16.50	64.50
Iš viso:			21.12	39.27	75.71	729.64

Ketvirtadienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	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
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_75	75	2.49	0.60	18.94	95.70
Šviežių kopūstų salotos su morkomis, obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-6_100	100/5	1.12	5.20	8.85	79.55
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1.50	0.44	10.32	53.20
Nesaldintas šviežių citrinų gėrimas	441M -GĖR16-41_200	200	0.10	0.04	1.18	4.02
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_150	150	1.20	0.30	16.50	64.50
Iš viso:			29.49	29.87	75.97	672.88

Penktadienis

Pietūs 11.55 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_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_75	75	4.31	0.46	26.57	119.70
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_200	200	0.12	0.12	3.90	15.90
Ekologiškas jogurtas	441M -DES14-8	125	4.50	3.50	15.25	110.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_200	200	0.70	0.70	22.88	93.28
Iš viso:			32.53	12.32	116.67	689.23

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

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynka

2 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis**Pietūs 11.55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Lęšių ir bolivinės balandos (kynvos) sriuba su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-14_150	150	1.88	3.93	8.59	78.47
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_100	100/5	1.12	5.20	8.85	79.55
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_40	40	3.00	0.88	20.64	106.40
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_100	100	0.22	0.00	5.22	20.67
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_200	200	0.70	0.70	22.88	93.28
Iš viso:			33.80	21.74	92.56	689.73

Antradienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	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
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
Ekologiškas jogurtas	441M -DES14-8	125	4.50	3.50	15.25	110.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_150	150	1.20	0.30	16.50	64.50
Iš viso:			29.19	30.52	74.03	676.78

Trečiadienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiğa	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 plovas (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_100	100/30/5	1.70	5.31	9.45	90.19
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
Ekologiška sūrio lazdelė	441M -UŽK15-33_20	20	5.40	4.20	0.32	60.40
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_200	200	0.70	0.70	22.88	93.28
Iš viso:			21.61	35.07	76.85	699.06

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus 'Sudervės Mariano Zdziechovskio' pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

2020-11-23

2 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 11.55 val.

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_100	120/30	35.48	20.58	9.33	360.88
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_40	40	2.60	0.84	20.64	104.00
Šviežių obuolių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-15_200	200	0.12	0.12	3.90	15.90
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_150	150	1.20	0.30	16.50	64.50
Iš viso:			43.39	25.61	73.83	684.39

Penktadienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Pupelių burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-92_150	150	4.76	5.03	21.45	143.27
Orkaitėje keptas žuvies paplotėlis (tausojantis)	441M -ŽUV8-15_75	75	18.39	5.61	3.74	141.30
Bulguro kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	441M -KR3-64_75	75	4.31	0.46	26.57	119.70
Pekinų 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
Džiovintų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_200	200	0.44	0.00	10.44	41.34
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
Iš viso:			32.12	15.46	105.20	667.45

*Sezoninius vaisius ugdytiniais 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.rm.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre. kodas 191320242



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Milynska

2021-11-23

3 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
Pirmadienis**Pietūs 11.55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	441M -SR1-45_150	150	5.96	0.83	21.61	115.17
Virti vištienos krūtinėlių maitiniai (tausojantis)	441M -MĖS9-78_90	90	15.78	6.42	12.53	169.59
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_50	50	1.30	2.47	4.66	47.27
Birį 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_100	100/6	1.00	6.29	11.13	95.25
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_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
Iš viso:			28.66	19.97	102.57	686.12

Antradienis

Pietūs 11.55 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_75	75/27	15.27	37.85	6.08	413.58
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
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:			27.47	44.60	57.37	723.86

Trečiadienis

Pietūs 11.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	441M -SR1-1_150	150	1.20	1.23	8.14	44.60
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_100	100/10	1.60	9.97	7.73	119.50
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_40	40	3.00	0.88	20.64	106.40
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:			27.56	35.55	67.11	683.74

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU
 Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
 pagrindinės mokyklos direktorė

Teresa Mlynska

020-11-23

3 savaitė (11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)
 Ketvirtadienis

Pietūs 11.55 val.

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_200	200	7.91	14.93	18.10	233.26
Grietinės-pomidorų padažas	441M -PAD13-10_40	40	0.70	5.87	3.86	71.35
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
Ekologiškas jogurtas	441M -DES14-8	125	4.50	3.50	15.25	110.00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0.54	0.41	18.09	70.20
Iš viso:			21.72	26.05	102.86	713.36

Penktadienis

Pietūs 11.55 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 filė kotletai (tausojantis)	441M -ŽUV8-12_80	80	16.81	5.66	9.25	154.23
Biri sorų kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	441M -KR3-24_75	75/3	3.39	3.86	20.64	133.62
Burokėlių- obuolių- konservuotų žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	441M -SAL2-59_100	100/30/5	1.70	5.31	9.45	90.19
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_40	40	3.00	0.88	20.64	106.40
Džiovinėtų vaisių kompotas be cukraus	441M -GĖR16-25_200	200	0.44	0.00	10.44	41.34
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_200	200	0.70	0.70	22.88	93.28
Iš viso:			27.26	16.63	101.88	658.05

*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



1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	138.15	145.52	437.43	3538.28

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	160.11	128.40	422.47	3417.41

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	132.67	142.80	431.79	3465.13

1 -3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams	430.93	416.72	1291.69	10420.82