

VILNIAUS R.  
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė

*Renata Starenkienė*  
Renata Starenkienė

2025-06-02

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresnių vaikų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 8.15 iki 16.00 val.



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

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (+370 5) 249 0237.

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



**TVIRTINU**

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2025-06-02

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                 |
| Pienas                                          | 441M -GĖR16-21_200 | 200    | 5,60                        | 5,04     | 9,36             | 120,00               |
| *Sezoniniai vaisiai                             | 441M -VAS11-1_100  | 100    | 0,80                        | 0,20     | 11,00            | 43,00                |
| Iš viso:                                        |                    |        | 27,98                       | 45,44    | 72,22            | 805,59               |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2025-10-02

1 savaitė ( 11 ir vyresnio amžiaus mokiniai)  
TrečiadienisPietūs 11.55 val.

| Patiekalo pavadinimas                                                           | Receptūros Nr.     | Išėiga    | Patiekalo maistinė vertė, g |          |                  | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------------------------|----------|------------------|----------------------|
|                                                                                 |                    |           | Baltymai                    | Riebalai | Anglia-vandeniai |                      |
| Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)                                  | 441M -SR1-1_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               |
| Birį ryžių košė (tausojantis)                                                   | 441M -KR3-83_75    | 75        | 2,38                        | 3,10     | 20,66            | 122,64               |
| Burokėlių-obuolių- konservuotų žirnių 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.     | 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                |
| 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.     | Išėiga | 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                |
| Pienas                                               | 441M -GĖR16-21_200 | 200    | 5,60                        | 5,04     | 9,36             | 120,00               |
| *Sezoniniai vaisiai                                  | 441M -VAS11-8_200  | 200    | 0,70                        | 0,70     | 22,88            | 93,28                |
| Iš viso:                                             |                    |        | 33,63                       | 13,86    | 110,78           | 699,23               |

\*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. (+370 5) 249 0237.

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



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio

pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2025-06-02

2 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 |                      |
| 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.     | 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                |
| Kalakutienos kukuliai kepti orkaitėje (tausojantis)  | 441M -MĖS9-14_60   | 60     | 17,99                       | 23,44    | 7,23             | 310,36               |
| Birų 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.     | Išėiga   | 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_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                 |
| Pienas                                                                            | 441M -GĖR16-21_200 | 200      | 5,60                        | 5,04     | 9,36             | 120,00               |
| *Sezoniniai vaisiai                                                               | 441M -VAS11-8_200  | 200      | 0,70                        | 0,70     | 22,88            | 93,28                |
| Iš viso:                                                                          |                    |          | 21,81                       | 35,91    | 85,89            | 758,66               |

\*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkiene

2025-06-02

2 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 |                      |
| 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.     | Išėiga | 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               |
| Pekinių kopūstų, agurkų, paprikų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) | 441M -SAL2-33      | 100/3  | 1,08                        | 3,11     | 4,27             | 47,64                |
| Viso grūdo ruginė duona                                                    | 441M -UŽK15-42_40  | 40     | 2,60                        | 0,84     | 20,64            | 104,00               |
| 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 ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.





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

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (+370 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

Renata Starenkienė

2025.06.02

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 | Anglia-vandeniai |                      |
| Avinžirnių pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)                     | 441M -SR1-45_150   | 150    | 5,96                        | 0,83     | 21,61            | 115,17               |
| 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                |
| Biri ryžių košė (tausojantis)                                           | 441M -KR3-83_75    | 75     | 2,38                        | 3,10     | 20,66            | 122,64               |
| Morkų salotos su obuoliais, česnakais ir alyvuogių aliejumi (augalinis) | 441M -SAL2-15_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 | Anglia-vandeniai |                      |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)     | 441M -SR1-26_150   | 150    | 1,07                        | 1,23     | 6,58             | 39,14                |
| Troškintas kiaušienos 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                 |
| Pienas                                               | 441M -GĖR16-21_200 | 200    | 5,60                        | 5,04     | 9,36             | 120,00               |
| *Sezoniniai vaisiai                                  | 441M -VAS11-1_100  | 100    | 0,80                        | 0,20     | 11,00            | 43,00                |
| Iš viso:                                             |                    |        | 27,67                       | 45,44    | 66,41            | 783,46               |

Trečiadienis

**Pietūs 11.55 val.**

| Patiekalo pavadinimas                                                   | Receptūros Nr.     | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g |          |                  | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|-----------------------------|----------|------------------|----------------------|
|                                                                         |                    |        | Baltymai                    | Riebalai | Anglia-vandeniai |                      |
| Barščiai su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)                          | 441M -SR1-1_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 ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



**TVIRTINU**  
Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklės direktorė

Renata Starenkienė

2025-06-02

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 cukrus                  | 441M -GĖR16-43_200 | 200    | 0,16                        | 0,12         | 5,44             | 21,12                |
| Ekologiškas jogurtas arba grūdėta varškė             | 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                |
| <b>Iš viso:</b>                                      |                    |        | <b>21,72</b>                | <b>26,05</b> | <b>102,86</b>    | <b>713,36</b>        |

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               |
| 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                |
| <b>Iš viso:</b>                                                                   |                    |          | <b>27,26</b>                | <b>16,63</b> | <b>101,88</b>    | <b>658,05</b>        |

\*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. (+370 5) 249 0237.

El. p. suderves\_pm@takas.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242



**TVIRTINU**

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio  
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2027-06-02

**1 savaitė**

| Pavadinimas                             | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|-----------------------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams | 139,45   | 147,90   | 440,58          | 3607,88   |

**2 savaitė**

| Pavadinimas                             | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|-----------------------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams | 160,31   | 129,24   | 431,51          | 3477,01   |

**3 savaitė**

| Pavadinimas                             | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|-----------------------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams | 132,87   | 143,64   | 440,83          | 3524,73   |

**1 -3 savaitė**

| Pavadinimas                             | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | Kalorijos |
|-----------------------------------------|----------|----------|-----------------|-----------|
| Pietūs 11 ir vyresnio amžiaus mokiniams | 432,63   | 420,78   | 1312,92         | 10609,62  |