

VILNIAUS R.
SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 m. 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.rastine@smz.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242

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

Renata Starenkienė

2022-06-02

1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis**Pietūs 10.50 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_70	70	12,46	1,60	10,33	104,57
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_30	30	0,78	1,47	2,80	28,37
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_100	100	0,22	0,00	5,22	20,67
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0,35	0,35	11,44	46,64
Iš viso:			22,82	13,29	85,18	549,31

Antradienis

Pietūs 10.50 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_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
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
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			17,25	27,77	60,58	553,30

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU
Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2015-06-02

1 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Trečiadienis

Pietūs 10.50 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_120	120	0,95	0,98	6,40	35,21
Virti įdaryti kiaulienos maltinukai (tausojantis)	441M -MĖS9-38_75	83/32	9,80	24,34	1,83	263,79
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_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
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:			21,16	35,78	60,13	652,63

Ketvirtadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	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_75	75/28	18,81	23,00	3,21	294,46
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_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
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			26,70	27,37	55,15	562,68

Penktadienis

Pietūs 10.50 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_50	50	3,08	0,33	18,98	85,50
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_100	100	0,06	0,06	1,95	7,95
Pienas	441M -GĖR16-21_200	200	5,60	5,04	9,36	120,00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			32,18	13,38	96,45	634,00

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Biudžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilnius r., Tel.: (+370 5) 249 0237.
El. p. rastine@smz.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 (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	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_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_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
Pienas	441M -GĖR16-21_200	200	5,60	5,04	9,36	120,00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_75	75	0,26	0,26	8,58	34,98
Iš viso:			35,95	22,40	69,46	632,36

Antradienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
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_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_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
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			24,71	26,95	55,02	553,47

Trečiadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išeiša	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 žirnių 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_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
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-8_100	100	0,35	0,35	11,44	46,64
Iš viso:			15,01	27,87	60,37	546,94



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2025-06-02

2 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10.50 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_75	90/30	26,60	15,43	6,91	270,30
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_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
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:			38,35	24,92	63,00	632,36

Penktadienis

Pietūs 10.50 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_100	100	3,22	3,76	14,95	101,95
Orkaitėje keptas žuvies 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
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_100	100	0,08	0,06	2,72	10,56
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			25,23	12,37	82,28	525,76

*Sezoninius vaisius ugdytiniams rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



VILNIAUS R. SUDERVĖS MARIANO ZDZIECHOVSKIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

Budžetinė įstaiga. M. Zdziechovskio g. 1, Sudervės k., Vilniaus r. Tel. (+370 5) 249 0237.
El. p. rastine@smz.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 (6-10 metų mokiniai)
Pirmadienis

Pietūs 10.50 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_120	120	4,51	0,67	16,50	88,09
Virti vištienos krūtinėlių maltiniai (tausojantis)	441M -MĖS9-78_70	70	12,46	1,60	10,33	104,57
Pieno padažas su morkomis	441M -PAD13-28_25	25	0,66	1,23	2,30	23,65
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_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_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			22,76	10,60	87,38	522,93

Antradienis

Pietūs 10.50 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_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_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
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-1_100	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			16,72	27,51	53,35	522,79

Trečiadienis

Pietūs 10.50 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_120	120	0,95	0,98	6,40	35,21
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_50	50	0,80	4,99	3,61	58,77
Kvietinė duona	441M -UŽK15-43_20	20	1,50	0,44	10,32	53,20
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:			25,01	29,88	50,93	560,42

*Sezoninius vaisius ugdytiniais rekomenduojama pateikti atskiru maitinimu.



TVIRTINU
Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

2025-06-02

3 savaitė (6-10 metų mokiniai)
Ketvirtadienis

Pietūs 10.50 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_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_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
Pienas	441M -GĖR16-21_200	200	5,60	5,04	9,36	120,00
*Sezoniniai vaisiai	441M -VAS11-5_150	150	0,54	0,41	18,09	70,20
Iš viso:			20,79	21,54	90,58	636,28

Penktadienis

Pietūs 10.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Receptūros Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Anglia-vandeniai	
Rūgštinių 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
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
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:			27,64	14,56	98,09	625,32

*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. (+370 5) 249 0237.

El. p. rastine@smz.lt. Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 191320242



TVIRTINU

Vilniaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio
pagrindinės mokyklos direktorė

Renata Starenkienė

1 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	120,11	117,59	357,49	2951,92

2 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	139,25	114,51	330,13	2890,89

3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	112,92	104,09	380,33	2867,74

1-3 savaitė

Pavadinimas	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
Pietūs 6-10 m. mokiniams	372,28	336,19	1067,95	8710,55