

Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės  
globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų  
valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo  
2 priedas

**VILNIAUS R. PAKENĖS ČESLOVO MILOŠO PAGRINDINĖ MOKYKLA**

Biudžetinė įstaiga. Vilnelės g. 86, Pakenės k., Kalvelių sen., 13145 Vilniaus r. Tel./faks.(8 5) 2-535-237  
el.p.pakenesmok@gmail.com.

---

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios  
apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

**\_15\_ DIENŲ VALGIARAŠTIS**  
**11 metų ir vyresnio amžiaus mokiniams**

---

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



**1 savaitė  
Pirmadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Keptas vištienos maltinukas	P017	100	22,68	2,88	5,75	140,00
2.	Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu		75	3,93	3,13	20,23	124,73
3.	Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	60	0,70	3,74	4,64	55,04
4.	Kriaušė		150	0,60	0,00	26,00	106,00
5.	Razinų kompotas		200	0,47	0,00	32,79	125,84
			<b>Iš viso:</b>	<b>28,38</b>	<b>9,75</b>	<b>89,41</b>	<b>551,61</b>



**1 savaitė  
Antradienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Troškinti jautienos kukuliai su padažu	J004	100	20,70	10,89	9,41	218,46
2.	Pilno grūdo makaronai	Sr10	100	6,20	1,23	33,58	170,17
3.	Kopūstų morkų salotos	S001	65	0,91	2,59	4,05	43,11
4.	Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
5.	Kmynų arbata (nesaldinta)	G001	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>				<b>29,21</b>	<b>15,07</b>	<b>74,76</b>	<b>547,74</b>



**1 savaitė**  
**Trečiadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Kiaulienos guliašas	P009	120	21,70	13,28	5,94	257,72
2.	Bulvių košė su morkomis	Gr012	75	1,67	2,22	12,11	74,94
3.	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	75	1,73	5,52	4,82	75,85
4.	Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
5.	Ramunėlių arbata (nesaldyta)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
			<b>Iš viso:</b>	<b>25,25</b>	<b>21,02</b>	<b>33,37</b>	<b>448,91</b>



**1 savaitė  
Ketvirtadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Varškės ir morkų apkepas su jogurtu	V013	140	17,33	17,77	23,19	321,99
2.	Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
3.	Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
4.	Apelsinas		150	0,40	0,00	10,50	40,40
<b>Iš viso:</b>				<b>24,59</b>	<b>22,77</b>	<b>57,67</b>	<b>528,59</b>



**1 savaitė  
Penktadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Žuvies maltinis keptas	Ž011	100	14,88	9,86	1,99	156,23
2.	Virti ryžiai	3Gar	75	1,94	2,99	20,76	113,31
3.	Burokėlių salotos su obuoliais	S009	75	1,73	5,52	4,82	75,87
4.	Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
5.	Šaldytų uogų kompotas	18G	200	0,37	0,00	0,00	76,34
			<b>Iš viso:</b>	<b>19,43</b>	<b>18,37</b>	<b>58,33</b>	<b>464,85</b>





**2 savaitė**  
**Pirmadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Kepta kalakutiena su prieskoninėmis žolelėmis	P007	100	30,05	3,36	0,49	152,42
2.	Grikių kruopų košė	2Gar	75	2,60	2,84	14,30	77,82
3.	Šviežių daržovių salotos	S010	100	1,07	5,32	5,65	75,00
4.	Razinų kompotas		200	0,47	0,00	32,79	125,84
5.	Obuolys		120	0,50	0,00	14,85	60,80
			<b>Iš viso:</b>	<b>34,69</b>	<b>11,52</b>	<b>68,08</b>	<b>491,88</b>



2 savaitė  
Antradienis

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Plovas su kiauliena	K001	250	37,12	20,14	37,41	479,36
2.	Šviežių daržovių rinkinis Nr.2 pomidorai ir agurkai	D006	80	0,72	0,16	2,56	14,56
3.	Šaldytų uogų kompotas	18G	200	0,37	0,00	18,66	70,84
4.	Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
<b>Iš viso:</b>				<b>39,71</b>	<b>20,66</b>	<b>86,35</b>	<b>680,76</b>





2 savaitė  
Trečiadienis

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinų	J003	100	15,62	11,41	3,76	180,22
2.	Perlinių kruopų košė	Gr017	100	3,70	1,35	59,60	282,00
3.	Pekino kopūstų salotos	21S	50	0,89	7,41	4,06	81,17
4.	Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
5.	Juodoji arbata (nesaldinta)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>				<b>20,61</b>	<b>20,17</b>	<b>77,95</b>	<b>583,70</b>



**2 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Vištienos filė su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis	P001	150	35,35	6,51	21,62	263,92
2.	Šviežių daržovių rinkinis Nr.4 agurkai, saldžioji paprika		40	0,42	0,14	1,72	10,06
3.	Kefyras 2,5%		200	6,80	5,07	9,67	112,00
4.	Kriaušė	16K	120	0,60	0,00	26,00	106,00
<b>Iš viso:</b>				<b>43,17</b>	<b>11,72</b>	<b>59,01</b>	<b>491,98</b>



**2 savaitė**  
**Penktadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Natūralus maltas žuvies pjausnys	K122	100	7,90	21,07	17,88	370,15
2.	Virti ryžiai	3Gar	75	1,94	2,99	20,76	113,71
3.	Burokėlių salotos	S009	60	1,40	44,00	3,90	61,00
4.	Obuolių-kriaušių kompotas	15G	200	0,23	0,19	20,24	83,35
5.	Apelsinas	G007	150	1,83	0,46	13,69	66,16
<b>Iš viso:</b>				<b>13,30</b>	<b>68,71</b>	<b>76,47</b>	<b>694,37</b>



**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltym ai, g.	Riebalai, g	Angliavan deniai, g	Energetin ė vertė, kcal
1.	Kiaulienos maltinis	K003	100	23,28	9,30	17,13	205,32
2.	Perlinių kruopų košė su cukinijomis	Kr025	100	2,48	4,43	17,75	121,00
3.	Raugintų kopūstų salotos	141K	75	0,42	8,97	4,65	100,95
4.	Arbatžolių arbata (nesaldyta)	G003	200	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Obuolys		120	0,50	0,00	14,85	60,80
<b>Iš viso:</b>				<b>26,68</b>	<b>22,70</b>	<b>54,38</b>	<b>488,07</b>



**3 savaitė  
Antradienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga , g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Vištienos troškiny su daržovėmis	P008	120 70/50	25,67	12,43	7,40	244,18
2.	Virti makaronai	Gr010	100	6,20	1,23	33,58	170,17
3.	Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	100	0,79	5,20	2,30	59,15
4.	Ramunėlių arbata (nesaldinta)		200	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
<b>Iš viso:</b>				<b>34,06</b>	<b>19,22</b>	<b>71,00</b>	<b>589,50</b>



**3 savaitė**  
**Trečiadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis	V003	120	16,37	9,71	27,73	263,79
2.	Jogurtas 2,5%		20	0,70	0,50	0,80	11,00
3.	Uogienė	15P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
4.	Obuolių - kriaušių kompotas	15G	200	0,23	0,19	20,24	83,35
5.	Apelsinas	G007	150	1,83	0,46	13,69	66,16
<b>Iš viso:</b>				<b>19,19</b>	<b>10,86</b>	<b>76,64</b>	<b>478,50</b>





**3 savaitė**  
**Ketvirtadienis**

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Bulvių plokštainis su vištiena	47	150	14,94	3,35	18,70	159,94
2.	Kopūstų – morkų salotos	S001	100	1,40	3,98	6,23	66,00
3.	Kefyras 2,5%	D002	200	6,80	5,00	8,18	112,00
4.	Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
<b>Iš viso:</b>				<b>23,54</b>	<b>12,33</b>	<b>43,61</b>	<b>378,34</b>



3 savaitė  
Penktadienis

Pietūs 11 m. ir vyresnio amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Žuvies apkepas	15A	75	23,06	26,51	23,01	416,00
2.	Bulvių košė	Gr012	120	2,72	3,51	20,02	122,51
3.	Burokėlių salotos su obuoliais	S009	60	1,38	4,42	3,85	60,69
4.	Stalo vanduo su citrina		200	0,08	0,04	0,92	2,32
5.	Kriaušė		150	0,60	0,00	32,79	125,84
<b>Iš viso:</b>				<b>27,84</b>	<b>34,48</b>	<b>80,59</b>	<b>727,36</b>