

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
6-10 metų amžiaus mokiniams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)



1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 6-10 metų 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	80	18,15	3,97	4,60	126,68
2.	Tiršta miežinių kruopų košė su sviestu		50	2,61	0,72	13,47	71,00
3.	Daržovių salotos su saldžiąja paprika	S010	50	0,58	3,12	3,87	45,86
4.	Kriaušė		150	0,60	0,00	26,00	106,00
5.	Razinų kompotas		200	0,47	0,00	32,79	125,84
			Iš viso:	22,41	7,81	80,73	475,38



**1 savaitė
Antradienis**

Pietūs 6-10 metų 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	90	18,63	9,80	8,47	196,61
2.	Pilno grūdo makaronai	Sr10	80	4,60	0,98	26,86	136,13
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.	Kmyną arbata (nesaldinta)	G001	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				25,54	13,73	61,10	491,85



1 savaitė
Trečiadienis

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Kiaulienos guliašas	P009	80	14,85	11,54	4,30	177,98
2.	Bulvių košė su morkomis	Gr012	50	1,11	1,48	8,07	49,97
3.	Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,81	7,19	3,36	76,17
4.	Mandarinai		80	0,40	0,00	10,50	40,40
5.	Ramunėlių arbata (nesaldyta)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:				17,17	20,21	26,23	344,52



**1 savaitė
Ketvirtadienis**

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
1.	Varškės ir morkų apkepas su jogurtu	V013	110	13,86	14,18	18,48	257,02
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
Iš viso:				21,12	19,18	52,96	463,62



1 savaitė
Penktadienis

Pietūs 6-10 metų 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	80	11,90	7,89	1,59	124,98
2.	Virti ryžiai	3Gar	75	1,94	2,99	20,76	113,31
3.	Burokėlių salotos su obuoliais	S009	50	1,15	3,68	3,21	50,58
4.	Obuolys		120	0,50	0,10	12,10	48,60
5.	Šaldytų uogų kompotas	18G	200	0,37	0,00	18,66	70,84
Iš viso:				15,86	14,90	56,32	408,31



2 savaitė
Pirmadienis

Pietūs 6-10 metų 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	80	21,03	2,35	0,34	106,69
2.	Grikių kruopų košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
3.	Šviežių daržovių salotos	S010	60	0,64	3,19	3,39	44,48
4.	Razinų kompotas		200	0,47	0,00	32,79	125,84
5.	Obuolys		120	0,50	0,00	14,85	60,80
Iš viso:				23,77	7,43	59,46	391,19



2 savaitė
Antradienis

Pietūs 6-10 metų 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	200	29,69	16,11	29,93	383,49
2.	Šviežių daržovių rinkinys Nr.2 pomidorai ir agurkai	D006	50	0,45	0,10	1,60	9,10
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
			Iš viso:	28,91	16,57	77,91	579,43



**2 savaitė
Trečiadienis**

Pietūs 6-10 metų 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 rozmarinu	J003	80	12,50	9,13	3,01	144,18
2.	Perlinių kruopų košė	Gr017	50	1,85	0,70	29,80	141,00
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
Iš viso:				15,64	17,24	47,37	406,75



**2 savaitė
Ketvirtadienis**

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Vištienos filė su bulvių skiltelėmis ir morkų lazdelėmis	P001	120	28,28	5,21	17,30	229,19
2.	Šviežių daržovių rinkinys 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
Iš viso:				36,10	10,42	54,69	457,25



2 savaitė
Penktadienis

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Natūralus maltas žuvies pjausnys	K122	50	5,94	15,80	13,41	277,61
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
Iš viso:				11,34	63,44	72,00	601,83



**3 savaitė
Pirmadienis**

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Kiaulienos maltinis	K003	90	17,03	6,30	16,25	189,81
2.	Perlinių kruopų košė su cukinijomis	Kr025	100	2,48	4,43	17,75	121,00
3.	Raugintų kopūstų salotos	141K	50	0,28	5,98	3,10	67,30
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
Iš viso:				20,29	16,71	51,95	438,91



**3 savaitė
Antradienis**

Pietūs 6-10 metų 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	100 60/40	21,39	10,36	6,17	203,49
2.	Virti makaronai	Gr010	80	4,96	0,98	26,86	136,13
3.	Šviežių agurkų salotos su krapais	S011	60	0,47	3,12	1,38	35,49
4.	Ramunėlių arbata (nesaldinta)	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Bananas		120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:				28,22	14,82	62,13	491,11



**3 savaitė
Trečiadienis**

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis	V003	100	13,62	8,37	20,35	211,18
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
Iš viso:				16,44	9,52	69,26	425,89



3 savaitė
Ketvirtadienis

Pietūs 6-10 metų 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	125	12,18	2,13	15,84	127,12
2.	Kopūstų – morkų salotos	S001	50	0,70	1,99	3,12	33,00
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
Iš viso:				20,08	9,12	37,64	312,52



**3 savaitė
Penktadienis**

Pietūs 6-10 metų amžiaus mokiniams

Nr.	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			
				Baltymai, g.	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Energetinė vertė, kcal
1.	Žuvies apkepas	15A	50	15,37	17,67	15,34	277,33
2.	Bulvių košė	Gr012	100	2,27	2,92	16,68	102,09
3.	Burokėlių salotos su obuoliais	S009	50	1,15	3,68	3,21	50,58
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
Iš viso:				19,47	24,31	68,94	558,16