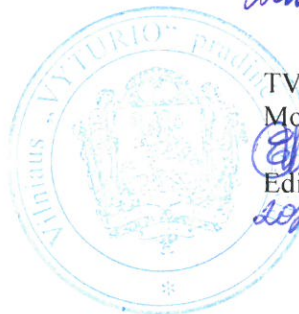


VILNIAUS „VYTURIO“ PRADINĖ MOKYKLA
Taikos g. 189, Vilnius

TVIRTINU
UAB „TOMILIJA“ direktorė

Tomilija Kazakevičė

2024-11-15



TVIRTINU
Mokyklos direktorė

Edita Meškoviėnė

2024-11-15

PRITAIKYTO MAITINIMO 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(DĖL REFLIUKSO)

6-10 metų vaikams

Įstaigos darbo laikas:

nuo 8.00 iki 17.00 val.



**I savaitė
Pirmadienis**

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir kietagrūdžių makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Troškinta vištienos krutinelė su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	120	19,00	4,00	3,07	124,39
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/52AT	90	5,33	5,52	29,10	161,24
Pekino-agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	54S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,81	25,79	72,50	616,83

**I savaitė
Antradienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	22Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Troškintas maltas vištienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,5	7,69	7,13	228,48
Virtas kuskusas (tausojantis)	15G	100	4,50	3,88	29,04	129,10
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	12S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			28,16	23,56	75,69	631,33

**I savaitė
Trečiadienis**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	22Sr	150	1,17	5,67	4,55	70,15
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (be pomidorų padažo ir svogūnų) (tausojantis)	10-5/109 T	100/50	30,57	25,99	28,40	310,03
Švieži agurkai (augalinis)		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,92	33,52	62,68	525,68

Parengė technologė Antonina Jurgilevič



I savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 - 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis) (be grietinės)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	85A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos mėlynės		40	0,28	0,01	5,18	22,40
Cukinių salotos su agurkais (augalinis)	7S	50	0,31	4,72	1,73	46,00
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,21	23,25	74,25	607,76

I savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (be sviesto) (tausojantis)	1-3/32T	150	3,54	4,46	10,69	97,04
Konvekciniėje krosnelėje kepta žuvies filė (jūros lydeka) (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Šviežių morkų salotos su molūgų sėklomis su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20S	50	1,51	7,06	5,45	87,99
Žalių salotų ir agurkų salotos	1S	50	0,44	4,99	1,01	50,51
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,05	28,05	65,97	613,57

Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			147,15	134,17	351,09	2995,17
------------------------------------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------

Parengė technologė Antonina Jurgilevič



II savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	26Sr	150	3,27	4,54	11,14	96,51
Troškinta vištienos krutinelė su morkomis (tausojantis)	10-5/100T	120 (70/50)	28,50	6,01	4,50	186,58
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
Žalių salotų ir agurkų salotos	1S	30	0,26	2,99	0,60	30,31
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,55	19,91	73,60	618,01

II savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2Sr B	150	1,2	8,48	7,4	109,01
Keptas orkaitėje maltas kalakutienos kepsnys su moliūgais, cukinija ir morkomis (tausojantis)	10-7/142T	80	10,59	4,58	6,64	110,26
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/52AT	90	5,33	5,52	29,10	161,24
Šviežių morkų salotos su molūgų sėklomis su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	20S	50	1,51	7,06	5,45	87,99
Salotų MIX		30	0,46	0,08	0,94	7,20
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,87	27,48	78,11	615,70

II savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Keptos orkaitėje su garais vištienos blauzdelės (tausojantis)	32A	100	24,12	19,19	0,68	271,77
Bulguro kruopų košė (tausojantis)	121G	100	3,10	0,82	18,60	83,00
Cukinijų salotos su agurkais (augalinis)	7S	50	0,31	4,72	1,73	46,00
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,34	32,09	54,60	615,55

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevič



Direktorė
Edita Meškovičienė
Edita Meškovičienė

II savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Virti žuvies (menkė) kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141T	80	12,42	5,55	4,04	115,73
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,27	3,79	16,19	107,76
Pekino kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	100	0,92	4,74	4,79	65,49
Virtų burokėlių salotos (augalinis)	18S	50	1,36	2,59	6,56	48,08
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,18	21,57	70,84	553,78

II savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su vištienos gabaliukais ir vermišeliais (tausojantis)	4Sr	150/25	8,8	3,01	14,55	112,25
Virti varškečiai (varške 9%) tiginėliai (tausojantis)	83A	150	20,28	9,91	39,59	326,70
Trintos mėlynės		40	0,28	0,01	5,18	22,40
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,14	14,69	87,90	601,35

Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			146,08	115,74	365,05	3004,38
------------------------------------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------

Parengė technologė Antonina Jurgilevič



III savaitė
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis) (tausojantis)	2Sr B	150	1,2	8,48	7,4	109,01
Ryžių plovos su kiauliena (be pomidorų padažo ir svogūnų) (tausojantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Švieži agurkai (augalinis)		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ viso:			27,31	29,83	58,43	601,09

III savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	22Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Troškinti kalakuto kukuliai (tausojantis)	35A	75	15,92	6,68	3,05	132,73
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	12S	100	1,56	4,68	10,58	82,19
Žalių salotų ir agurkų salotos	1S	30	0,26	2,99	0,60	30,31
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ viso:			24,04	24,00	75,79	599,08

III savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kietagrūdžių vermišelių sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Keptos orkajėje vištienos filė šašlykas (tausojantis)	37A	75	21,99	12,41	9,31	231,49
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (tausojantis)	3-3/52AT	90	5,33	5,52	29,10	161,24
Salotų MIX		50	0,77	0,13	1,57	12,00
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
IŠ viso:			30,71	19,66	63,36	627,33

Tvirtinu: AKCINĖ BENDROVĖ
UAB „TOMILIJA“
Direktorė Tomilija Kazakevičė

III savaitė
Ketvirtadienis



Direktorė
Edita Meškoviėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių sriuba su vištienos gabaliukais (tausojantis)	7Sr B	150/20	7,93	2,93	1,17	80,79
Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės (9%) apkepas su razinomis(tausojantis)	86A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Trintos mėlynės		40	0,28	0,01	5,18	22,40
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija, morkytės)		40(20/20)	6,00	5,90	5,50	51,33
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo						
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
			39,26	24,06	63,32	598,51

III savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	98,43
Konvekciniėje krosnelėje keptas maltas žuvis (jūros lydeka) kepsnys (tausojantis)	42A B	75	15,4	8,91	8,19	174,05
Bulvių-brokolių košė (tausojantis)	11Gar B	100	3,01	3,99	12,82	107,76
Pekino-agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	54S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija, morkytės)		40(20/20)	6,00	5,90	5,50	51,33
Sezoniniai vaisiai (be citrusinių, obuolių, bananų)	18/20 8	150	0,60	0,00	19,50	57,20
Skrebutis	1Š	15	2,38	1,36	15,58	82,80
Stalo vanduo						
Iš viso:		200	0,00	0,00	0,00	0,00
			33,09	31,83	84,21	502,13

Savaitės maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)			154,41	129,38	345,11	2928,14
------------------------------------------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------

Parengė technologė Antonina Jurgilevičė