

# VILNIAUS „VYTURIO“ PRADINĖ MOKYKLA

Taikos g. 189, Vilnius

TVIRTINU  
UAB „TOMILIJA“ direktorė

Tomilija Kazakevič

2024-09-02



TVIRTINU  
Mokyklos direktorė

Edita Meškoviėnė

2024-09-02

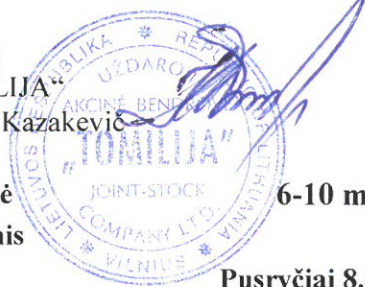
## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų vaikams

Istaigos darbo laikas:

nuo 8.00 iki 17.00 val.

Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Direktorė  
Edita Meškoviėnė

III savaitė  
Pirmadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su ciberžole ir sūriu (45% riebalai) (tausojuantis)	5-1/9M	150/15	9,13	10,14	33,66	262,43
Vaisių salotos (tausojuantis)	63S	50	0,42	0,17	7,91	32,40
Jogurtas "JUMS" 2,5% riebalai su morkomis ir apelsinais	125	125	3,63	11,50	14,10	88,75
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,54</b>	<b>10,21</b>	<b>52,78</b>	<b>383,58</b>

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	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojuantis)*	1-3/26AT	150	1,48	2,08	12,64	75,17
<b>Grietinė (30% riebalai)</b>	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Ryžių plovai su kiauliena (tausojuantis)	3A	150(75/75)	22,93	19,49	21,30	346,58
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A	50	0,69	2,45	2,76	35,83
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	45S	50		0,65	8,00	40,3
Ryžių plovai su daržovėmis (augalinis) (tausojuantis)	5-5/106AT	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Stalo vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,79</b>	<b>20,26</b>	<b>54,32</b>	<b>622,42</b>

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais	6-8/161T	110	8,2	3,67	28,28	238,22
<b>Grietinė (30%)</b>	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos *		30	0	0,65	8,00	40,30
<b>Pienas (2.5% riebalai)</b>		150	4,65	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>11,91</b>	<b>10,90</b>	<b>42,11</b>	<b>419,62</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

**32,70      31,16      96,43      1425,62**

\* Raugintų kopūstų sriuba ne sezono metu keičiama į tirštą šviežių kopūstų sriubą (techn. kort. Nr.1-3/28AT., B-1.88 g; R-3,16 g; A-13,17 g; Kcal -88,62).

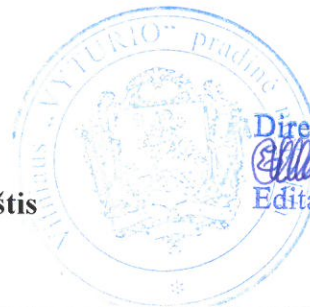
\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

\* Uogas gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Direktorė  
Edita Meškoviėnė

III savaitė  
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/61AT	200	6,93	2,98	49,11	255,22
Trinta varške (9%) su trintomis braškėmis	15-1/8	70(59/11)	9,06	5,08	5,84	108,69
Pilno grūdo batono skrebutis	1Š	20	1,18	1,48	6,80	46,40
Nesaldinta arbata (ramunelių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>6,93</b>	<b>9,54</b>	<b>61,75</b>	<b>410,31</b>

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	
Ankštinių daržovių ( lešių) sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,81
Konvekciniėje krosnelėje keptas jautienos-kiaulienos maltinukas (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Virti kietagrūdžių kviečių makaronai (tausojantis)	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,42	139,41
Burokelių salotos su pupelėmis (augalinis)	2-3/60A	70	4,80	50,74	9,15	91,94
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Virti moliuginiai bulvinukai su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	4-3/60T	140/30				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>29,56</b>	<b>66,78</b>	<b>76,88</b>	<b>612,23</b>

Vakariėnė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (9%)	74A	150 (100/50)	18,15	12,14	36,72	326,38
Grietinė (30%)	3P	15	0,35	3,84	1,06	40,19
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>10,64</b>	<b>407,22</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

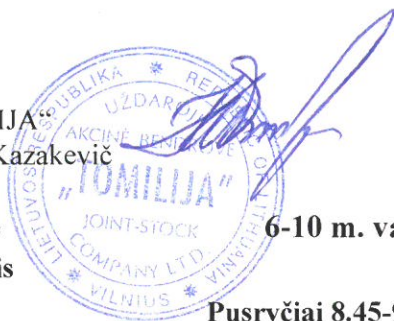
<b>36,54</b>	<b>76,32</b>	<b>149,27</b>	<b>1429,76</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJAS“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Direktorė  
Edita Meškovičienė

III savaitė  
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškečiai (varške 9%) tiginėliai (tausojantis)	82A	100	2,52	2,17	27,43	139,13
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Bandelė su cinamonu	14K	50	2,75	0,75	7,80	144,00
Pienas (2.5% rieš.)		150	4,65	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>10,94</b>	<b>9,82</b>	<b>43,69</b>	<b>401,63</b>

Pietūs 10.30 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/26AT	150	1,50	3,37	14,72	95,23
Grietinė (30% rieš.)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Keptos orkajėte vištienos filė šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	75/20	21,99	12,41	9,31	231,49
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/53T	100	2,52	1,17	22,77	111,71
Švž.daržovių salotos su salotų padažu (augalinis)	7S/ 13P	50	0,6	7,29	2,489	73,69
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių)*		40(20/20)	0,79	0,06	4,22	34,32
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru su nesaldintu jogurtu	52A	150/30				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70 2	20	1,28	0,38	8,86	43,98
Stalo vanduo su apelsinaiš	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>28,89</b>	<b>27,09</b>	<b>62,81</b>	<b>614,67</b>

Vakarienė 15-30-16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	93A	250	10,36	5,82	44,83	273,14
Pilno grūdo batono sumuštinis su virta vištienos filė ir agurkais	16Š	80(30/10/2 5/15)	7,56	8,50	14,21	163,56
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,92</b>	<b>14,32</b>	<b>59,04</b>	<b>436,70</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

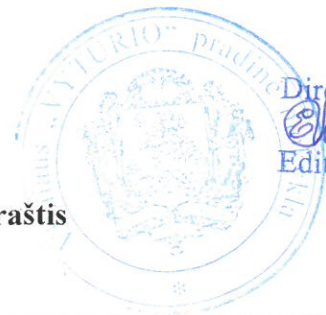
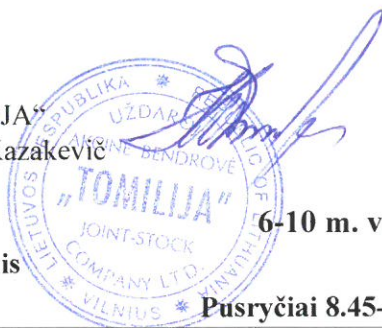
<b>51,46</b>	<b>45,31</b>	<b>129,05</b>	<b>1453,00</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:  
UAB „TOMILIJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



Direktorė  
Edita Meškoviėnė

**III savaitė**  
**Ketvirtadienis**  
**6-10 m. vaikų valgiaraštis**  
**Pusryčiai 8.45-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Trintos uogos *( braškės, arba mėlynės, arba avietės )	18/193	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Džiovinti duonvaisiai		20	1,43	2,14	15,80	85,60
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,55</b>	<b>12,09</b>	<b>53,84</b>	<b>358,80</b>

**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 kruopų sriuba (tausojantis)	21Sr	150	3,34	4,55	13,45	105,48
Varškės ( 9%) apkepas su razinomis	86A	150	22,43	13,62	28,09	326,87
Nesaldintas graikiškas jogurtas (10%)	17Pad	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Braškių uogienė	15P	15	0,05	0,00	10,64	40,65
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija, morkytės)*		40(20/20)	6,00	5,90	5,50	51,33
Daržovių ir lešių troškiny ( augalinis ) ( tausojantis)	5-5/103T	160				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Stalo vanduo su švž.vaisiais	17-1/17	200/2	0,02	0,01	0,19	0,89
<b>Iš viso:</b>			<b>34,57</b>	<b>26,06</b>	<b>71,34</b>	<b>607,78</b>

**Vakarienė 14.30-15.00 val**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T 4	160 (123/37)	13,89	3,87	33,74	225,35
Rauginti agurkai/ marinuoti agurkėliai *	46S	40	1,12		0,52	6,4
Kukurūzų trapučiai Saulės Grūdas		15	1,32	0,17	12,55	56,80
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	120	0,48	0,48	15,60	68,64
<b>Iš viso:</b>			<b>16,81</b>	<b>4,52</b>	<b>62,41</b>	<b>357,19</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

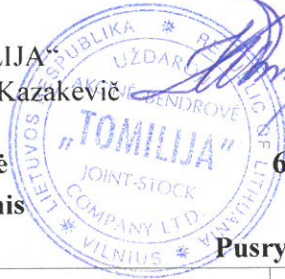
<b>62,93</b>	<b>42,67</b>	<b>187,59</b>	<b>1323,77</b>

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič

Tvirtinu:  
UAB „TOMILJA“  
Direktorė Tomilija Kazakevič



III savaitė 6-10 m. vaikų valgiaraštis  
Penktadienis  
Pusryčiai 8.45-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	200	9,20	4,00	49,10	254,74
Plėšomos sūrio lazdelės PIK-NIK KIDS, 40% riebus		20	5,34	4,16	0,08	59,00
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2 18	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,54</b>	<b>8,16</b>	<b>49,18</b>	<b>313,74</b>

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	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	150	4,33	1,86	18,6	108,43
Grietinė (30% riebus)	14P	8	0,19	2,40	0,25	23,36
Orkaitėje kepti žuvies (lydekų ir lašišos) filė paplotėliai (tausojantis)	101A	70	14,46	11,36	3,69	174,80
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	11Gar	100	3,01	3,99	12,84	94,04
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	24S	100	9,24	3,86	96,46	106,92
Šviežių daržovių rinkinukas (cukinija, morkytės)*		40(20/20)	6,00	5,90	5,50	51,33
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (tausojantis)	4-5/107T	140				
Pilno grūdo ruginė duona	18/70	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Sezoniniai vaisiai *	18/20 8	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Geriamas vanduo	17-1/17	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>25,39</b>	<b>18,89</b>	<b>159,49</b>	<b>505,84</b>

Vakarienė 14.30-15.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepelė su dešrelėmis ir fermentiniu sūriu 45%	82A	135	17,84	20,52	37,23	407,50
Morkų lazdelės *	1D	30	0,30	0,60	2,61	17,04
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>2,61</b>	<b>424,54</b>

Dienos maistinė (g) ir energinė vertė (kcal)

<b>40,23</b>	<b>27,65</b>	<b>211,28</b>	<b>1244,12</b>
--------------	--------------	---------------	----------------

\* **Burokėlių sriuba** 05-06 mėn. gali būti keičiama į šaltibarščius su bulvėmis (techn. kort. Nr. 5Sr. B-4,64 g; R-4,45 g; A-13,3 g; Kcal -111,78).

\* Nurodyti valgiaraštyje vaisiai gali būti keičiami į sezonius vaisius.

\* Šviežių daržovių rinkinuke daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą.

Parengė technologė Antonina Jurgilevič