

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
8 priedas

UAB Avilora

Vilniaus Naujamiesčio mokykla
T.Ševčenkos g. 17, Vilnius

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

__15__ DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

__6-10 metų__

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas

Nuo __8__ iki __15__ val.

Vado vad. Lepiochinas

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

D. Mišrienė

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmdienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7,34	12,98	35,29	285,87
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			9,3	14,1	64,09	418,95

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pomidorinė sriuba su bulvėmis ir cukinija	Ds15	150	1,67	6,23	12,12	106,41
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Užkeptas natūralus vištienos kotletas konvekcija	MK6	100	16,88	13,96	9,58	224,96
	Biri miežinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
	AUGALINIS Konvekciniame krosnyje apkepti daržovių(morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių muštinėliai	Au1	150	11,68	7,81	38,25	245,79
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGė3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			24,47	23,4	78,67	600,77
				17,65	14,96	94,93	548,64

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Mieliniai blynai	MM1	120	10,74	11,84	31,22	309,87
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			12,7	12,96	60,02	442,95

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

[Signature]

Vadovas V. Lepiošius

1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su sviestu	MK11	200	7,37	10,7	31,98	263,7
Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,33	11,82	60,78	396,78

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su grietine (30% riebi.)	Ds18	150/6	1,79	4,95	11,18	90,97
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Vištienos troškiny su žaliaisiais žirneliais	22K	80/20	12,07	9,42	4,99	148,15
Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje keptas kruopainis (kvietinės kruopos) su daržovėmis (morka, cukinija, žiedinis kopūstas)	Au2	160	5,6	8,34	32,09	222,64
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			20,97	15,92	86,83	553,01
			12,19	14,51	87,53	507,05

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine 30% (tausojuantis)	DV4	150/15	19,88	8,95	41,79	322,18
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,86	9,51	56,19	388,72

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK2	200	7,33	11,2	29,04	240,28
	Vaisiai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,53	11,5	52,14	336,28

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Barščiai su pupelėmis ir grietine (30 % rie.)	Ds1	150/10	3,01	6,19	18,29	136,93
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Kiaulienos guliašas	MK2	70/30	21,88	14,4	5,01	236,87
	Grikių košė	2Gar	100	5,95	5,74	24,94	172,82
	AUGALINIS Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis (kopūstai, morkos) ir špinatais	Au3	180	6,67	7,47	33,58	288,16
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos (augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Vanduo su citrina	DGE2	150	0,05	0	0,69	3,24
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			34,69	27,15	69,39	645,3
				13,53	14,48	73,02	523,77

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Sklindžiai su obuoliais	DV6	120/30	9,78	14,73	50,04	348,3
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,76	15,29	64,44	414,84

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

[Signature]

Vėdo vas 4. Lepodiana

1 savaitė

6-10 m.vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška miežinių kruopų košė	MK4	200	8,07	9,33	33,58	282,52
	Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgē1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,03	10,45	62,38	415,6

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių - perlinių kruopų sriuba	Ds11	150	3,85	3,26	14,34	96,1
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Konvekciniėje krosnelėje keptas varškės apkepas	MK13	150	18,56	10,91	29,71	291,25
	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) šūpinys su cukinijomis	Au10	200	7,19	10,37	29,42	314,91
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			29,41	18,89	92,97	639,99
				17,54	14,75	91,72	625,45

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Lietiniai blynai su natūraliu jogurtu 2,5%rieb.	DV3	150/15	11,15	8,23	49,9	312,67
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgē5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			12,13	8,79	64,3	379,21

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Sviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



1 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine (30% riebi.)	Ds2	150/6	2,39	5,57	14,05	112,9
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Keptas lydekos kepsnelis konvekcija	MK7	100	20,27	17,05	6,75	245,68
Biri miežinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje kepti kopūstų suktinukai su morkų, pievagrybių ir ryžių įdaru	Au5	180 (100/80)	6,97	14,08	42,17	323,19
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGĖ3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			27,68	25,43	51,67	512,98
			12,76	20,17	74,68	517,53

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai su grietine 30% (tausojojantis)	DV2	135/15	20,25	12,7	33,9	326
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			21,23	13,26	48,3	392,54

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

D. Mišrienė

Vadovas M. Kepičius

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmadienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Grikių kruopų košė su sviestu	MK7	200	9,25	11,46	28,92	341,82
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Pjaustyti apelsinai (augalinis)	24 Gar	100	0,8	0,2	11	43
	Iš viso:			10,05	11,66	39,92	384,82

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pupelių sriuba	Ds8	150	4,42	3,3	19,82	115,15
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Keptos vištienos šlaunelės konvekcija	MK5	100	18,09	14,39	0,51	203,83
	Bulgur kruopų košė	G6	100	3,24	4,59	24,82	145,91
	AUGALINIS Konvekcijoje krosnyje kepti bulvių suktinukai su daržovių (morkos, kopūstai) ir lėšių įdaru	Au6	160 (100/60)	7,47	9,51	39,92	273,19
	Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
				30,05	23,2	89,71	661,33
	Iš viso:			16,19	13,73	104,3	584,78

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Varškės skryliai su grietine 30% (tausojantis)	DV7	130/15	16,61	8,6	43,79	290,98
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			17,59	9,16	58,19	357,52

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Antradienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu	MK10	200	7,37	11	31,98	283,7
Trintos uogos	Ben1D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			9,33	12,12	60,78	416,78

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (30% rieb.)	Ds6	150/6	1,74	4,85	14,52	105,62
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Maltas kiaulienos kotletas konvekcija	MK3	100	17,91	15,35	4,74	287,9
Grikių košė	2Gar	100	5,95	5,74	24,94	172,82
AUGALINIS Baltosios pupelės troškintos su morkomis ir keptais svogūnais	Au7	180 (110/70)	11,89	15,45	40,76	349,61
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			30,4	27,16	88,46	759,78
			18,43	21,52	99,54	648,67

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų - varškės apkepas	47K	30/80	16,2	10,24	17,43	225,93
Trintos uogos	Ben2D	40	1,96	1,12	28,8	133,08
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			18,16	11,36	46,23	359,01

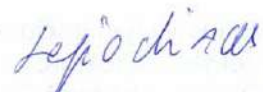
Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė




2 savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška penkių rūšių kruopų košė su sviestu	MK11	200	7,49	8,18	38,93	254,06
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,88	9,15	66,51	374,22

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Daržovių sriuba	Ds9	150	2,61	5,92	15,78	121,63
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Vištienos šašlykas su pomidorų padažu	MK4	70/20	17,65	11,12	9,6	235,85
	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
	AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žirneliai) apkepas su špinatais	Au 8	160	9,12	7,35	33,95	291,3
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos (augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			26,37	18,19	72,24	573,37
				15,53	14,09	70,19	508,37

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Karštos daržovės su raudonaisiais lęšiais	9KA	80/20	6,91	1,73	24,12	127,64
	Ruginė duona su avokado užtepėle ir pomidoru	PG8	35/25/25	3,26	5,56	20,5	133,66
	Kefyras 2,5%	Gėr15	150	5,1	3,8	7,7	84
	Iš viso:			15,27	11,09	52,32	345,3

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



2 savaitė
Ketvirtadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška manų košė su sviestu	MK3	200	7,34	12,98	35,29	285,87
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgē1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,32	13,54	49,69	352,41

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su kiaulienos kukulaičiais	DS7	150/30	5,81	4,15	14,29	107,65
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	Tarkuotų bulvių plokštainis	A48	150	6,98	12,11	48,64	287,04
	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
	<i>AUGALINIS Morkų troškiny su plikytais ryžiais</i>	<i>Au9</i>	<i>200 (100/100)</i>	<i>4,73</i>	<i>11,49</i>	<i>38,25</i>	<i>311,31</i>
	Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			19,79	20,98	111,85	647,33
				17,04	16,76	100,5	633,4

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Omletas su sūriu 45% , pomidoru, žalieji žirneliai	DV8	75/30/35	12,92	12,54	11,43	219,41
	Ruginė duona	U11	35	2,31	0,45	16,87	78,05
	Kefyras 2,5%	Gēr15	150	5,1	3,8	7,7	84
	Iš viso:			20,33	16,79	36	381,46

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

Danutė Mišrienė

Vadovas M. Lepočiauskas

2 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu	MK1	200	6,58	7,08	31,9	308,29
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pienas 2,5%	Lgč6	100	3,2	2,5	4,8	55
	Iš viso:			10,76	10,14	51,1	429,83

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	Ds3	150	1,14	8,15	8,86	93,75
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSOJANTIS Žuvies kepinukai su morkomis ir špinatais	A43	80	11,44	6,45	5,56	126,06
	Grikių košė	2Gar	80	5,95	5,74	24,94	172,82
	AUGALINIS Konvekciniėje krosnyje apkepti daržovių (morkos, kopūstai, cukinija) ir lęšių paplotėliai	Au4	150	11,68	5,81	38,25	245,79
	Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
	Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
				23,13	21,16	80,92	571,07
	Iš viso:			17,42	14,78	88,67	517,98

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti makaronai su daržovėmis ir padažu	DM2	135/50/15	15,08	16,43	37,5	321,28
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgč5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			15,08	16,43	37,5	321,28

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pirmdienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietagrūdžiai makaronai su fermentiniu sūriu 45%rieb.	MK13	180/20	10,86	11,96	36,76	296,93
Pjaustyti obuoliai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			11,27	12,37	49,94	350,55

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis su grietine (30%rieb.)	Ds5	150/6	3,33	5,05	24,38	150,78
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Kiaulienos maltinukas kovekcija	MK6	80	16,88	13,96	9,58	224,96
Bulvių košė	15 Gar	100	2,1	1,7	15,02	99,98
AUGALINIS Daržovių (kopūstai, morkos, žalieji žirneliai) užkepėlė su cukinijomis	Au11	180	8,1	12,59	44,56	323,9
Pjaustytos morkos(augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
Agurkų griežinėliai(augalinis)	18Gar	50	0,8	0,2	2,3	11
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			25,41	21,33	70,44	575,16
2			14,53	18,26	90,4	574,12

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	46K	70/30	10,89	12,45	13,98	206,08
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Kefyras 2,5%	Gėr15	150	5,1	3,8	7,7	84
Iš viso:			16,97	16,81	36,08	356,62

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

[Signature]

Vadovas. M. Lepočiūnas

3 savaitė
Antradienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu	MK5	200	7,29	12,01	32,66	257,19
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,27	12,57	47,06	323,73

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	Ds4	150	4,32	5,46	20,17	150,52
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Kiaulienos ir grikių troškinys	A4	75/75	18,3	20,03	25,1	347,86
AUGALINIS Žirniai troškinti su morkomis ir keptais svogūnais	Au12	200	12,34	12,75	38,06	316,39
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			27,42	26,71	89,53	691,82
			21,46	19,43	102,49	660,35

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo tortilių suktinukas su daržovių ir konservuotų kukurūzų įdaru	3KA	40/100	8,21	13,05	37,15	243,23
Vaisių sultys 100%	7GA	100	0,7	0,2	9	172
Iš viso:			8,91	13,25	46,15	415,23

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Sviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Trečiadienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Pieniška perlinių kruopų košė	MK6	200	7,44	8,4	42,69	272,02
	Vaisiai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
	Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgė1	200	0	0	0	0
	Iš viso:			8,64	8,7	65,79	368,02

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	150	2,67	3,24	20,1	115,37
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	TAUSQJANTIS Troškintas vištienos kukulis	MK25	80	18,02	14,16	7,6	228,77
	Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
	AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis	Au13	200 (150/50)	10,21	11	35,63	296,03
	Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
	Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
	Iš viso:			26,8	18,55	74,56	560,03
				16,68	15,06	76,19	506,84

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	DM3	135/15	9,32	14,51	41,08	290,35
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
	Iš viso:			10,3	15,07	55,48	356,89

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



Vadovas, M. Lepodinas



3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kvietinių kruopų košė su sviestu	MK3	200	7,33	11,2	29,04	240,28
	Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
	Pienas 2,5%	Lgė6	100	3,2	2,5	4,8	55
	Iš viso:			11,51	14,26	48,24	361,82

Pietūs 10.35-11.40 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žiedinių kopūstų sriuba su kiaulienos gabaliukais	Ds12	130/20	7,29	6,49	2,03	76,02
	Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
	Tausojantis Varškės ir ryžių apkepas konvekcija	VP23	130/20	20,16	10,66	32,42	306,23
	Grietinė 18%		20	0,5	3,6	0,96	38,2
	AUGALINIS Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis	Au14	200	13,91	10,15	35,12	296,42
	Pjaustytos morkos (augalinis)	16Gar	50	1	0,2	8,7	41
	Pjaustyti brokoliai (augalinis)	17Gar	50	3	0,4	5,7	29
	Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
	Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
				34,45	21,87	83,37	634,89
	Iš viso:			27,7	17,76	85,11	586,88

Vakarienė 13.30-14.30 val

	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kepti moliūgai su grikiais ir salotomis	13K/KA	30/30/40	3,62	3,48	17,05	141,91
	Ruginė duona su avokado užtepėle ir pomidoru	PG8	35/25/25	3,26	5,56	20,5	133,66
	Kečyras 2,5%	Gėr15	150	5,1	3,8	7,7	84
	Iš viso:			11,98	12,84	45,25	359,57

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrierienė



3 savaitė
Trečiadienis

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų košė	MK6	200	7,44	8,4	42,69	272,02
Vaisiai (augalinis)	25 Gar	100	1,2	0,3	23,1	96
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgėl	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,64	8,7	65,79	368,02

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis	Ds10	150	2,67	3,24	20,1	115,37
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Troškintas vištienos kukulis	MK25	80	18,02	14,16	7,6	228,77
Virti plikyti ryžiai	4Gar	100	2,31	0,33	26,4	120,45
AUGALINIS Šutintos daržovės(morkos, pomidorai, salierai) su baltosiomis pupelėmis	Au13	200 (150/50)	10,21	11	35,63	296,03
Pjaustytos paprikos (augalinis)	21 Gar	50	1,3	0,5	6,6	32
Pjaustytos cukinijos(augalinis)	22Gar	50	1,2	0,1	3,4	16
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			26,8	18,55	74,56	560,03
			16,68	15,06	76,19	506,84

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	DM3	135/15	9,32	14,51	41,08	290,35
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Nesaldinta žolelių arbata	Dgė5	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,3	15,07	55,48	356,89

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniškumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė

[Signature]

Vadovas M. Lepodinas

3 savaitė

6-10 m. vaikų valgiaraštis

Penktadienis

Pusryčiai 8.45 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė su sviestu	MK14	200	7,56	8,29	36,67	234,35
Trintos uogos	Ben1D	20	0,98	0,56	14,4	66,54
Vaisiai (augalinis)	23 Gar	100	0,41	0,41	13,18	53,62
Nesaldinta arbatžolių arbata	Dgē1	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,95	9,26	64,25	354,51

Pietūs 10.35-11.40 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Ds16	150	4,09	3,34	14,39	97,04
Pilno grūdo ruginė duona	Užk-8A	20	1,3	0,22	10,46	47,44
TAUSOJANTIS Keptos menkės filė juostelės	MK16	100	17,05	11,07	6,52	217,32
Birė miežinių kruopų košė	G6	100	1,62	2,29	12,41	72,96
AUGALINIS Virti kietagūdžiai makaronai su troškintomis daržovėmis (cukinija, morkos, pomidorai)	Au15	250 (180/70)	7,46	11,12	48,58	370,42
Ridikėliai ketvirčiais (augalinis)	19Gar	50	1,1	0,1	3,9	17
Salotų lapai	20 Gar	50	1	0,2	4,1	17
Geriamasis vanduo	DGE3	150	0	0	0	0
Vaisiai (augalinis)	29Gar	100	1,2	0,3	23,1	97
Iš viso:			26,16	17,22	51,78	468,76
			14,95	14,98	81,43	548,9

Vakarienė 13.30-14.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių kukuliai su grietine 18 %	DV5	150/15	3,64	3,68	36,06	254,95
Sūrio lazdelė 40%	UŽ2	40	10,68	8,32	0,14	118
Nesaldinta žolelių arbata	Dge5	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,32	12	36,2	372,95

Vaikams sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens

*Valgiaraštyje nurodyti vaisiai gali būti keičiami į sezoninius vaisius

*Šviežios daržovės gali būti keičiamos atsižvelgiant į sezoniskumą

Vilniaus Naujamiesčio
mokyklos direktorė
Danutė Mišrienė



Vadovas: H. Lepoldinas

