

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

VILNIAUS R. KYVIŠKIŲ PAGRINDINĖ MOKYKLA

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

11 m. ir vyresni mokiniai

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

2026-03-30

1 savaitė
 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Burokėlių su kopustais sriuba su grietine	1SR	200/5	1,50	3,02	6,53	77,13
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	120	0,77	5,83	12,65	101,17
Kalakutienos- daržovių troškinys (tausojantis)	1A	90/90	32,23	21,65	4,17	388,10
Virti griekiai (tausojantis)	3K	130	4,80	2,81	30,85	167,64
Stalo vanduo	7	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			39,30	33,31	70,70	798,54

2

TVIRTINU
 Direktore *Janina Soltanovičienė*
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

1 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Agurkinė daržovių sriuba su grietine	3SR	200/5	1,80	3,13	14,21	119,40
Plovas su kiaukiena (tausojantis)	3A	140/90	15,12	32,58	43,73	513,30
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	5S	120	1,21	9,12	4,77	102,87
Stalo vanduo	7	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Bananas)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Iš viso:			18,13	44,83	85,83	819,57

3

1 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Žirnių su bulvėmis sriuba	2Sr	200	3,35	1,88	15,90	120,15
Varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	21A	200/50	18,99	14,31	44,60	374,56
Morkų-česnakų- razinų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	120	1,07	5,09	12,46	106,47
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Kompotas šaldytų uogų	10	250	0,42	1,73	6,10	31,01
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			24,20	32,49	102,02	794,53

4

1 savaitė
Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai(g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Pieniška perlinių kruopų sriuba	4Sr	200	4,79	5,30	13,50	153,27
Vištienos kepsniukai kepti orkaitėje (tausojantis)	11A	90	28,84	17,52	0,92	209,68
Sorų kruopų košė (tausojantis)	17K	120	5,46	2,73	23,18	132,12
Pekino kopūstų-morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	120	1,62	9,69	4,78	110,76
Šviežių vaisių kompotas	11	250	0,15	0,00	14,25	55,41
Vaisiai (Bananai)	14	200	0,00	0,00	30,82	112,00
Iš viso:			40,86	35,24	87,45	773,24

5

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

I savaitė
 Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Pupelių su daržovėmis sriuba	5Sr	200	4,52	2,80	16,50	143,16
Lašiša kepta orkaityje (tausojantis)	26A	90	24,86	50,95	0,00	251,10
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	9K	130	5,24	2,53	24,14	126,46
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	120	2,45	7,20	10,38	115,13
Multivitaminų sultys	11	250	0,00	0,00	25,13	115,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			37,07	63,48	92,65	815,35
Iš viso per savaitę			155,56	178,35	438,85	4001,23

AD-6-03-30

2 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis	6Sr	200	2,89	3,23	10,51	106,71
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Kalakutienos guliašas su morkomis (tausojantis)	2A	90/40	21,03	12,22	2,48	215,04
Virti griekiai (tausojantis)	3K	130	4,80	2,81	30,85	167,64
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	120	1,62	9,69	4,78	110,76
Stalo vanduo	10	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			32,89	28,94	79,52	742,05

4

2 savaitė
 Antradienis

2026-03-30

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Burokėlių su bulvėmis sriuba su grietine	7Sr	200/5	1,22	3,53	9,64	99,36
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Balandėliai su kiaulienos mėsa, ryžiais ir grietine (tausojantis)	9A	120/60/20	18,04	25,03	9,25	333,38
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	120	0,77	5,83	12,65	101,17
Šviežių vaisių kompotas	11	250	0,15	0,00	14,25	55,41
Vaisiai (Obuoliai)	14	200	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			22,73	35,38	82,73	740,58

2026-03-30

2 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Rūgštynių sriuba su grietine	8Sr	200/5	1,74	2,34	14,86	110,91
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	25A	200/50	26,20	17,93	22,71	342,53
Grietinės-sviesto padažas	15	30	0,55	14,21	0,63	132,72
Pekin kopūstų-morkų-kukurūzų salotas (augalinis)	5S	120	1,21	9,12	4,77	102,87
Šviežių uogų kompotas	7	250	0,42	1,73	6,10	31,01
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			32,67	46,32	86,01	803,30

9

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

2 savaitė
 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Pieniška grikių sriuba	9Sr	200	4,93	5,03	13,15	150,87
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Vištienos maltinis keptas orkaityje (tausojantis)	10A	90	29,32	15,26	9,39	241,27
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6K	120	3,70	0,44	29,35	128,64
Morkų-česnakų-kalafiorų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	120	1,07	5,09	12,46	106,47
Stalo vanduo	7	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			41,57	26,81	101,29	778,51

10

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

2 savaitė
 Penktadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Pertrinta morkų- žirnių sriuba	10SR	200	5,65	6,08	7,90	134,69
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Lydeko žuvis kepta orkaityje (tausojantis)	13A	90	18,37	20,02	9,20	164,29
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	9K	130	5,24	2,53	24,14	130,46
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	120	2,45	7,20	10,38	115,13
Apelsinų sultys	11	250	1,75	0,50	20,23	86,80
Vaisiai (Bananai)	14	200	0,00	0,00	30,82	112,00
Iš viso:			36,01	37,32	117,07	820,77

Iš viso per savaitę

165,87

174,77

466,62

3885,21

11

TVIRTINU

Direktorė

Janina Soltanovičienė

2026-03-30

3 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai(g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Perlinių kruopų sriuba su agurkais	11Sr	200	1,65	2,68	14,04	121,00
Vištienos kumpeliai kepti orkaitėje (tausoįantis)	1	90	17,89	14,14	1,50	228,32
Bulvių košė (tausoįantis)	3A	120	33,30	4,58	8,72	142,89
Sviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	5S	120	1,21	9,12	4,77	102,87
Kompotas šaldytų vaisių	10	250	0,15	0,00	14,25	55,41
Vaisiai (Bananai)	14	200	0,00	0,00	30,82	112,00
Iš viso:			54,20	30,52	74,10	762,49

12

TVIRTINU
Direktore

Janina Soltanovičienė

2026-03-30

3 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Burokėlių-pupelių sriuba su grietine	13Sr	200	1,69	3,55	13,93	123,96
Varškės pudingas (tausojuantis)	22A	250	19,46	29,10	36,77	429,16
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Morkų-česnakų- razinų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	120	1,07	5,09	12,46	106,47
Stalo vanduo	7	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			22,59	47,22	80,08	812,57

13

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

3 savaitė
 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Pieniška makaronų sriuba	14Sr	200	4,16	4,70	10,81	131,80
Kalakutienos kotletas keptas orkaityje (tausojantis)	18A	90	16,39	12,69	13,96	234,74
Grietinės-sviesto padažas	15	30	0,55	14,21	0,63	132,72
Virti griekiai (tausojantis)	3K	120	3,68	2,16	23,73	128,95
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	120	1,62	9,69	4,78	110,76
Stalo vanduo	7	250	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	78,00
Iš viso:			26,40	43,45	76,45	816,97

14

TVIRTIKU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

3 savaitė
 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Ryžių-pomidorų sriuba	12Sr	200	1,11	3,18	10,66	99,63
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiauliena	8A	200	12,75	18,93	32,03	330,23
Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	120	0,77	5,83	12,65	101,17
Grietinės-sviesto padažas	15	30	0,55	14,21	0,63	132,72
Kompotas šaldytų uogų	10	250	0,42	1,73	6,10	31,01
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	78,00
Iš viso:			15,60	43,88	84,61	772,76

15

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

3 savaitė
 Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 11:40						
Kopustų sriuba su grietine	10Sr	200/5	1,55	6,01	4,09	107,19
Duona	1	30	2,55	0,99	14,40	77,40
Žuvies kepsniukai kepti orkaitėje (tausojantis)	14A	90	14,97	20,17	12,60	184,11
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6K	120	3,70	0,44	29,35	128,64
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	120	2,45	7,20	10,38	115,13
Apelsinų sultys	11	250	1,75	0,50	20,23	86,80
Vaisiai (Bananai)	14	200	0,00	0,00	30,82	112,00
Iš viso:			26,97	35,31	121,87	811,27
Iš viso per savaitę			145,76	200,38	437,11	3976,06
Iš viso per 15 d.			455,38	516,96	1398,28	11695,39
Vidurkis:			30,36	34,46	93,22	779,69