

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

6-10 m. vaikams

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7.30 iki 16.30 val.

1

T VIRTINU
 Direktore *[Signature]*
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

1 savaitė
 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Burokėlių su kopūstais sriuba su grietine	1Sr	150/5	1,50	3,02	6,53	57,85
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	100	0,64	4,86	10,54	84,31
Virti griekiai (tausojantis)	3K	100	3,68	2,16	23,73	128,95
Kalakutienos- daržovių troškiny (tausojantis)	1A	85/85	30,05	12,99	3,80	228,41
Stalo vanduo	7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			35,87	23,03	61,10	564,02

2

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

1 savaitė
 Antradienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Agurkinė daržovių sriuba su grietine	3Sr	150/5	1,80	3,13	14,21	89,55
Plovas su kiaukiena (tausojantis)	7A	110/80	24,50	20,01	27,37	361,73
Šviežių kopūstų su daržovėmis salotos su aliejumi (augalinis)	5S	100	2,01	8,40	8,62	117,25
Stalo vanduo	7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Bananai)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Iš viso:			28,31	31,54	73,32	652,53

3

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

1 savaitė
 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Žirnių sriuba su bulvėmis	2Sr	150	3,35	1,88	15,90	90,11
Varškės apkepas su ryžiais (tausojantis)	21A	160/40	14,26	10,64	36,26	290,67
Šviežių daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	6S	100	0,89	4,24	10,38	88,72
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Kompotas šaldytų uogų	10	200	0,33	1,38	4,68	24,04
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			19,20	27,62	84,14	646,52

4

TVIRTINU
 Direktore 
 Janina Soltanovičienė
 2020-03-30

1 savaitė
 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Pieniška perlinių kruopų sriuba	4Sr	150	4,79	5,30	13,50	114,95
Vištienos kepsniukai (tausojantis)	11A	80	23,56	15,53	0,70	169,60
Sorų kruopų košė (tausojantis)	17K	100	4,55	2,28	19,32	110,05
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Šviežių vaisių kompotas	7	200	0,12	0,00	11,40	44,33
Vaisiai (Bananai)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Iš viso:			34,39	31,19	72,09	615,62

5

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

1 savaitė
 Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Pupelių su daržovėmis sriuba	5Sr	150	4,52	2,80	16,50	109,62
Lašiša kepta orkaityje (tausojantis)	12A	80	21,55	40,93	0,00	223,20
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	9K	100	4,04	1,95	18,63	102,22
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	100	2,02	6,05	8,63	96,20
Multivitaminų sultys	11	200	0,00	0,00	20,10	92,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			32,13	51,73	80,36	687,74

Iš viso per savaitę

149,90

165,11

371,01

3166,43

2026-03-30

2 savaitė
Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba	6Sr	150	2,89	3,23	10,51	80,03
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Kalakutienos guliašas su morkomis (tausojantis)	2A	80 / 30	18,06	10,19	1,46	177,17
Virti griekiai (tausojantis)	3K	100	3,68	2,16	23,73	128,95
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Kompotas šviežių vaisių	10	200	0,33	0,00	12,75	44,33
Vaisiai (Apelsinai)	14	150			16,50	64,50
Iš viso:			28,03	24,32	78,60	639,27

4

TVIRTINU
Direktore
Janina Soltanovičienė

2026-03-30

2 savaitė
Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Burokėlių su bulvėmis sriuba su grietine	7Sr	150/5	1,22	3,53	9,64	73,02
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Balandėliai su kiaulienos mėsa, ryžiais ir grietine (tausojantis)	9A	130/50/2 0	16,00	21,79	8,25	292,16
Morkų-porų-obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	100	0,64	4,86	10,54	84,31
Kompotas šviežių vaisių	10	200	0,12	0,00	11,40	44,33
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			19,68	30,84	71,97	619,28

8

TVIRTINU
 Direktore
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

2 savaitė
 Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Rūgštynių sriuba su grietine	8Sr	150/5	1,74	2,34	14,86	83,18
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Varškės - morkų apkepas (tausojantis)	25A	160/40	20,70	13,99	18,56	272,08
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Pekinų kopūstų- morkų-kukurūzų salotos (augalinis)	5S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Šviežių uogų kompotas	7	200	0,33	1,38	4,68	24,04
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			26,21	35,93	74,71	685,93

9

TVIRTINU
 Direktoriė
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

2 savaitė
 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Pieniška grikių sriuba	9Sr	150	4,93	5,03	13,15	113,87
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Vištienos maltiniai kepti orkaitėje (tausojantis)	10A	80	26,03	13,58	8,32	214,35
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6K	100	3,08	0,37	24,46	107,20
Morkų-česnakų- kalafiorų salotos su aliejumi (augalinis)	6S	100	0,89	4,24	10,38	88,72
Stalo vanduo	7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			36,63	23,88	82,41	640,24

10

2 savaitė
Penktadienis

	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Pertrinta morkų- žirnelių sriuba	10Sr	150	5,65	6,08	7,90	108,52
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Ledeko žuvis kepta orkaityje (tausojantis)	13A	80	14,57	10,91	0,23	151,19
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	9K	100	4,04	1,95	18,63	102,22
Žirnių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	100	2,02	6,05	8,63	96,20
Apelsinų sultys	11	200	1,40	0,40	16,18	69,44
Vaisiai (Bananai)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Iš viso:			29,38	26,05	84,29	663,17
Iš viso per savaitę			139,93	141,02	391,98	3247,89

11

TVIRTINU
 Direktore 
 Janina Soltanovičienė
 2026-03-30

3 savaitė
 Pirmadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Perlinių kruopų sriuba su agurkais	11Sr	150	1,65	2,68	14,04	84,25
Kepti orkaityje vištienos kumpeliai (tausojantis)	3A	80	15,89	12,57	1,30	212,95
Bulvių košė (tausojantis)	18K	100	27,75	3,82	7,26	110,74
Šviežų daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	5S	100	1,01	7,06	3,98	85,75
Kompotas šviežių vaisių	10	200	0,12	0,00	11,40	44,33
Vaisiai (Bananai)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Iš viso:			46,42	26,13	61,10	622,02

2026-03-30

3 savaitė
 Antradienis

	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Burokėlių-pupelių sriuba su grietine	13Sr	150/5	1,69	3,55	13,93	92,97
Varškės pudingas (tausoįantis)	22A	200	15,59	21,66	29,61	329,66
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Morkų-česnakų- razinų salotos su alieįumi (augainis)	6S	100	0,89	4,24	10,38	88,72
Stalo vanduo	7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Apelsinai)	14	150	0,00	0,00	16,50	64,50
Iš viso:			18,54	38,93	70,84	664,33

13

3 savaitė
Trečiadienis

	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Pieniška makaronų sriuba	14SR	150	4,16	4,70	10,81	98,85
Kalakutienos kotletas keptas orkaityje (tausojantis)	18A	80	14,55	11,25	12,37	204,14
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Virti griekiai (tausojantis)	3K	100	3,68	2,16	23,73	128,95
Pekino kopūstų- morkų-kukurūzų salotos su aliejumi (augalinis)	4S	100	1,37	8,08	4,05	92,69
Stalo vanduo	7	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			24,13	35,67	73,92	686,97

14

TVIRTINU
 Direktori
 Janina Soltanovičienė

2026-03-30

3 savaitė
 Ketvirtadienis

	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal
			Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	
Pietūs 10:35						
Ryžių-pomidorų sriuba	12Sr	150	1,11	3,18	10,66	74,72
Tarkuotų bulvių didžkukuliai su kiauliena	8A	180	11,51	17,07	28,90	297,94
Morkų-porų- obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2S	100	0,64	4,86	10,54	84,31
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,37	9,48	0,42	88,48
Kompotas šaldytų uogų	10	200	0,33	1,38	4,68	24,04
Vaisiai (Obuoliai)	14	150	0,00	0,00	22,54	73,86
Iš viso:			13,96	35,97	77,74	643,35

15

TVIRTINU
 Direktorė
 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 10:35						
Kopūstų sriuba su grietine	10Sr	150/5	1,55	6,01	4,09	80,39
Duona	1	20	1,70	0,66	9,60	51,60
Lydeko žuvies kepsniukai kepti orkaityje (tausojuantis)	14A	80	15,30	17,93	8,00	163,74
Biri perlinių kruopų košė (tausojuantis)	6K	100	3,08	0,37	24,46	107,20
Žirnelių-burokėlių salotos su aliejumi (augalinis)	3S	100	2,02	6,05	8,63	96,20
Apelsinų sultys	11	200	1,40	0,40	16,08	69,44
Vaisiai (Bananai)	14	150	0,00	0,00	23,12	84,00
Iš viso:			25,05	31,42	93,98	652,57
Iš viso per 15 d.						
			388,85	441,67	1160,30	9801,96
Vidurkis:						
			25,92	29,44	77,35	653,46
Iš viso per savaitę						
			126,10	168,12	380,58	3269,24