

VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS CENTRAS

VALGIARAŠČIO VERTINIMO PAŽYMA

2014 m. gegužės 28 d. Nr. 12(12.66)-BSV-6275

Vilnius

Ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklos ~~ar vaikų socialinės globos įstaigos~~ (tai, kas nereikalinga, išbraukti) pavadinimas, adresas:

Vilniaus darželis-mokykla „Šaltinėlis“, Šaltkalvių g. 13, Vilnius

Maisto tiekimo įmonės pavadinimas, adresas:

Vilniaus darželis-mokykla „Šaltinėlis“, Šaltkalvių g. 13, Vilnius

Valgiaraštį sudariusio asmens vardas, pavardė, pareigos:

UAB „VR Trading“ projektų vadovė Galina Sidorenko

Nustatyta: (kokiais teisės aktais vadovaujantis atliktas vertinimas, kokie vertinimo rezultatai, kuo remiantis šie rezultatai gauti) vertinimui pateiktas 15 dienų 3 amžiaus grupių (1-3 m., 4-6 m. ir 6-10 m.) vaikų pusryčių, pietų ir vakarienės perspektyvinis maitinimo valgiaraštis be galimybės rinktis iš kelių karštųjų pietų patiekalų, todėl valgiaraštyje numatyti virškinimą tausojantys pietų patiekalai.

Vertinimas atliktas vadovaujantis Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (toliau – Aprašas) ir Rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“.

Pusryčiams patiekiamos įvairių kruopų, dribsnių bei grūdų košės, kiaušinių, miltų patiekalai, sumuštinis su sūriu, su virtu kumpiu, su „Daktariška“ dešra. Pusryčių maisto davinio racione yra konditerijos gaminių (sausainių, meduolių), duonos gaminių (batono), pieno produktų (glaistytų varškės sūrelių, jogurto), šviežių daržovių (pomidoras) ir įvairių vaisių. Naudojami pagardai: sūris, sviestas, uogienė, majonezas. Gerti tiekiama arbata, arbata su citrina ir cukrumi, arbata su cukrumi, kakava su pienu. Pietums patiekiamos įvairios karštos sriubos, vištienos sultinys su makaronais ar ryžiais, mėsos ir jos produktų, paukštienos, žuvies, mėsos ir kopūstų, miltų ir mėsos patiekalai. Garnyrai naudojami virtos bulvės, bulvių košė, ryžių ar grikių kruopų košė, makaronai, šviežios, troškintos daržovės, raugintų, šviežių daržovių salotos. Naudojami pagardai: sviesto – grietinės padažas, pomidorų – grietinės padažas, pomidorų padažas, grietinė. Gerti tiekiami vaisių ir uogų kompotai, vaisių sulčių gėrimai, vaisių sultys, citrinų gėrimas. Pietų maisto davinio racione yra ruginės duonos. Vakarienei patiekiami miltų ir varškės, varškės ir kruopų, bulvių, miltų, kiaušinių, mėsos ir bulvių, bulvių ir paukštienos, miltų ir mėsos produktų, mėsos produktų patiekalai, naminės salotos, bandelė su dešrele. Vakarienės maisto davinio racione yra duonos gaminių (kvietinės duonos

ir batono), konditerijos gaminių (sausainių), agurkų – pomidorų salotų ir vaisių (bananų, obuolių). Naudojami pagardai: uogienė, grietinė, sviestas, saldus grietinės padažas, sūris. Gerti tiekama arbata su cukrumi, arbata su citrina ir cukrumi, kefyras, pienas.

Pusryčių energinės vertės vidurkis 1-3 metų amžiaus grupėje – 337 kcal., 4-6 metų amžiaus grupėje – 423 kcal., 6-10 metų amžiaus grupėje – 491 kcal. Tai atitinkamai sudaro 24 proc., 25 proc. ir 24 proc. paros maisto raciono kaloringumo (atitinka rekomenduojamą pusryčių energinę vertę – 20-25 proc.).

Pietų energinės vertės vidurkis 1-3 metų amžiaus grupėje – 538 kcal., 4-6 metų amžiaus grupėje – 633 kcal., 6-10 metų amžiaus grupėje – 755 kcal. Tai atitinkamai sudaro 38 proc. ir 37 proc. paros maisto raciono kaloringumo (atitinka rekomenduojamą pietų energinę vertę – 30-40 proc.).

Vakarienės energinės vertės vidurkis 1-3 metų amžiaus grupėje – 346 kcal., 4-6 metų amžiaus grupėje – 388 kcal., 6-10 metų amžiaus grupėje – 494 kcal. Tai atitinkamai sudaro 25 proc., 23 proc. ir 24 proc. paros maisto raciono kaloringumo (atitinka rekomenduojamą vakarienės energinę vertę – 20-25 proc.).

Vertinimo išvada: (nurodyti, kokių teisės aktų (teisės akto pavadinimas, straipsnis, dalis, punktas, papunktis) pažeidimai nustatyti) vertinimui pateiktas valgiaraštis atitinka Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V- 964 patvirtinto Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo reikalavimus.

Nurodymas:

1. atkreipiame dėmesį, kad gaminant maistą neturi būti naudojami prieskonių mišiniai, kurių sudėtyje yra maisto priedų;
2. patiekiamas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią dieną (negali būti naudojami pusgaminiai ir pusfabrikačiai, pvz. šaldyti blynėliai, koldūnai);
3. jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ir virtuvėje yra sąlygos, ji turi būti malama patiekalo gamavimo dieną;
4. tiekiant arbatą, turi būti sudaryta galimybė atsigerti nesaldintos arbatos;
5. gaminant maistą turi būti naudojama kuo mažiau cukraus ir druskos.

Vertinimo pažyma surašyta 2 egzemplioriais.

Vertinimą atliko:

Vyriausioji specialistė

Eglė Gliaudytė

Visuomenės sveikatos saugos skyriaus vedėjas

Raimondas Vaidginas

Sudarant valgiaraštį vadovavomės Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-964, 2011 m. lapkričio 11 d. „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašu“

Ruošdami patiekalus griežtai laikomės įsakymo Nr. V-964 17 punkto (dėl draudžiamų maisto produktų) ir 33 punkto reikalavimų.

Patvirtiname, kad vaikų maitinimui ruošiant vaisių kompotus nebus naudojami nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai.

Patvirtiname, kad vaikams tiekiami konditerijos gaminius naudosime sausainius ir mieduolius be glaištų, šokolado, kremo ir natrio nedaugiau kaip 0,4 g/100g.

Patvirtiname, kad rūkyti mėsos gaminiai vaikų maitinimui nenaudojami.

Patvirtiname, kad sriubos ir sultiniai gaminami natūraliai, nenaudojant sultinių koncentratų.

Patvirtiname, kad gėrimas „kakava su pienu“ gaminama tik iš kakavos miltelių ir pieno.



Direktore
Violeta Kučinskaja

Vilniaus darželis- mokykla „Šaltinėlis“
Šaltkalvių g. 13, LT- 02152, Vilnius
Įmonės kodas 190021689

**15 dienų perspektyvinis valgiaraštis
(1-3 m. 4-6 m. 6-10 amžiaus grupių vaikams)
2014 m.**



Direktorė Violeta Kučinskaja

Valgiaraštį parengė UAB „VR Trading“ projektų vadovė Galina Sidorenko

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Tiršta manų kruopų koše	140	5,6	26,5	2,1	147	150	6,0	28,4	2,2	157	200	7,9	37,8	2,9	210	100	4,0	18,9	1,5	105
	Uogienė	5	0,0	3,2	0,0	13	5	0,0	3,2	0,0	13	20	0,1	12,9	0,0	52	100	0,7	64,4	0,2	262
	Arbata su citrina ir cukrumi	100	0,0	6,8	0,0	27	150	0,0	10,2	0,0	41	200	0,1	13,7	0,0	55	100	0,0	6,8		27
	Varškės sūrelis vanilinis glaištytas	45	5,5	12,9	9,5	159	45	5,5	12,9	9,5	159	45	5,5	12,9	9,5	159	100	12,2	28,6	21,2	354
	Iš viso:					346					371					476					
Pietūs	Daržovių sriuba su mėsos kukuliais	150	5,1	6,0	1,5	58	200	6,8	7,9	2,1	78	250	8,5	9,9	2,6	97	100	3,4	4,0	1,0	39
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Užkepti natūralūs kotletai (tausojantis)	60	12,7	2,5	14,0	187	80	17,0	3,4	18,7	250	120	25,4	5,0	28,1	374	100	21,2	4,2	23,4	312
	Agurkai	40	0,3	1,1	0,0	6	40	0,3	1,1	0,0	6	40	0,3	1,1	0,0	6	100	0,7	2,8	0,0	14
	Vaisių kompotas	150	0,7	24,9	0,1	104	200	1,0	33,2	0,2	138	200	1,0	33,2	0,2	138	100	0,5	16,6	0,1	69
	Ryžių koše	80	2,0	21,9	0,5	101	80	2,0	21,9	0,5	101	80	2,0	21,9	0,5	101	100	2,5	27,4	0,7	126
	Iš viso:					535					651					795					
Vakarienė	Mieliniai blynai	70	5,6	26,6	12,7	243	90	7,1	34,2	16,4	313	100	7,9	38,0	18,2	347	100	7,9	38,0	18,2	347
	Arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Grietinės padažas	20	0,4	0,8	5,9	58	20	0,4	0,8	5,9	58	30	0,5	1,1	8,9	87	100	1,8	3,8	29,6	289
	Iš viso:					326					408					484					
Bendras:					1207					1430					1755						
					326					408					484						
		39,6	153,6	48,3	1207		47,8	180,7	57,3	1430		61,0	214,2	72,7	1755						

1 diena

Direktore
Violeta Kuciūnska



SUDERINTA
Vilniaus visuomenės sveikatos centras

2024 m. gegužės 28 d.
VALGARAŠČIO G. TILTIŲ 125 VILNIAUS MIESTAS
1A(1A-66) - BSV-6275

Neužrašyti sveikatos centro darbuotojams

Rašytojas Vaidginas



	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Virti makaronai su sviestu ir sūriu	110	11,3	32,7	7,3	242	130	13,4	38,6	8,7	286	150	15,4	44,5	10,0	330	100	10,3	29,7	6,7	220
	Bananas	70	0,7	16,4	0,3	71	80	0,8	18,7	0,3	81	80	0,8	18,7	0,3	81	100	1,0	23,4	0,4	101
	Krmynų arbata	100	0,0	7,2	0,3	32	150	0,0	10,9	0,4	47	200	0,0	14,5	0,6	63	100	0,0	7,2	0,3	32
	Iš viso:					344					414					474					
Pietūs	Žirnių sriuba	150	3,7	13,3	3,2	97	200	4,9	17,8	4,2	129	250	6,1	22,2	5,3	161	100	2,4	8,9	2,1	64
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	20	1,0	9,3	0,2	43	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Paukštiečių kepsneliai(taušuojantis)	60	18,0	9,8	11,7	216	80	23,9	13,1	15,6	288	100	29,9	16,4	19,5	360	100	29,9	16,4	19,5	360
	Bulvių košė	80	1,4	13,4	3,0	86	80	1,4	13,4	3,0	86	80	1,4	13,4	3,0	86	100	1,7	16,7	3,7	107
	Obuolių sulčių gerimas	100	0,0	5,5	0,0	22	150	0,0	8,2	0,0	33	200	0,0	11,0	0,0	44	100	0,0	5,5	0,0	22
	Kopūstų salotos su pomidorais	40	0,5	2,1	3,9	46	50	0,6	2,6	4,9	57	50	0,6	2,6	4,9	57	100	1,2	5,2	9,8	114
Iš viso:					524					672					788						
Vakarienė	Omlėtas	120	11,6	6,6	15,4	211	130	12,6	7,1	16,7	229	150	14,5	8,2	19,2	264	100	9,7	5,5	12,8	178
	Čiobreliai arbata	100	0,0	7,2	0,3	32	150	0,0	10,9	0,4	47	200	0,0	14,5	0,6	63	100	0,0	7,2	0,3	32
	Batonas	30	2,4	15,6	1,4	84	30	2,4	15,6	1,4	84	40	3,2	20,8	1,8	112	100	7,9	51,9	4,5	280
	Sviestas 82 %	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	6	0,0	0,0	5,0	45	100	0,8	0,0	83,1	751
	Iš viso:					364					397					484					
					1233					1484					1746						
	Bendras:		50,7	139,2	52,5	1233		61,7	170,9	61,5	1484		73,7	200,8	71,9	1746					

2 diena



 Direktore
 Violeta Kučinskaja

SUDERINTA
 Vilniaus visuomenės sveikatos centras
 2023m. gegužės 28 d.
 VALGIARAŠČIO VERTINIMO TIZYMA NR. 12(12.66)-105V-6275

Tvirtinantis mokytojas (mokytoja)
 Violeta Kučinskaja
 Redaktorius Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Pieniška ryžių kruopų košė	100	4,2	31,9	1,9	162	150	6,3	47,8	2,9	243	150	6,3	47,8	2,9	243	100	4,2	31,9	1,9	162
	Arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Batonas	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	100	7,7	52,5	1,5	254
	Virtas kumpis	12	1,4	0,0	3,2	34	12	1,4	0,0	3,2	34	15	1,7	0,0	4,0	43	100	11,6	0,0	26,4	284
	Kriaušės	50	0,2	7,6	0,2	33	50	0,2	7,6	0,2	33	80	0,2	12,1	0,3	52	100	0,3	15,1	0,4	65
	Iš viso:					330					423					464					
Pietūs	Ukrainietiški barščiai	150	4,5	18,4	4,8	135	200	6,1	24,6	6,4	180	250	7,6	30,7	8,0	225	100	3,0	12,3	3,2	90
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	20	1,0	9,3	0,2	43	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Troškintos daržovės	80	1,9	9,5	2,5	68	80	1,9	9,5	2,5	68	90	2,1	10,7	2,9	77	100	2,4	11,8	3,2	85
	Kotletas " Kulverstukas" (tausojančias)	80	14,0	12,6	16,2	252	80	14,0	12,6	16,2	252	100	17,5	15,7	20,2	315	100	17,5	15,7	20,2	315
	Uogų kompotas	100	0,2	9,7	0,1	41	150	0,3	14,6	0,2	61	200	0,4	19,5	0,2	82	100	0,2	9,7	0,1	41
Iš viso:					553					640					777						
Vakarienė	Virti varškėčiai	130	17,6	34,3	8,6	285	150	20,3	39,6	9,9	329	200	27,0	52,8	13,2	438	100	13,5	26,4	6,6	219
	Saldus grietinės padažas	8	0,1	3,2	1,2	24	10	0,1	4,0	1,5	30	20	0,3	7,9	3,0	60	100	1,4	39,7	15,0	299
	Arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Iš viso:					334					396					548					
Bendras:					1217					1460					1789						
		47,6	164,9	40,8	1217		54,6	208,8	45,2	1460		67,2	252,1	56,9	1789						

3 diena



SUDERINTA
 Vilniaus visuoomenės sveikatos centras
 2024 m. gegužės 28 d.
 VALGAIARŠČIO PAVIŠINIMO PAŲZYMA NR. 14112-601-B5V-6275

Finansinės sveikatos augimo strategijos
 2024-2028 m.

Rajonas Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Virti kiaušiniai	45	2,5	0,2	2,1	30	45	2,5	0,2	2,1	30	45	2,5	0,2	2,1	30	100	5,6	0,5	4,6	66
	Aviečių arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Obuolys	90	0,4	8,9	0,0	37	90	0,4	8,9	0,0	37	100	0,4	9,9	0,0	41	100	0,4	9,9		41
	Batonas	30	2,4	15,6	1,4	84	50	4,0	26,0	2,3	140	60	4,7	31,1	2,7	168	100	7,9	51,9	4,5	280
	Sviestas 82 %	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	10	0,1	0,0	8,3	75	100	0,8	0,0	83,1	751
	Dešra "Daktariška"	20	2,7	0,0	4,4	50	30	4,1	0,0	6,6	76	40	5,4	0,0	8,8	101	100	13,6	0,0	22,0	252
	Majonezas Tradicinis (neriebus)	10	0,0	0,3	4,0	37	10	0,0	0,3	4,0	37	10	0,0	0,3	4,0	37	100	0,0	2,7	40,0	371
	Iš viso:					301					394					502					
Pietūs	Agurkinė sriuba	150	0,6	12,1	3,1	78	200	0,8	16,1	4,1	105	250	1,0	20,1	5,1	131	100	0,4	8,0	2,1	52
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	10	0,3	0,3	3,0	29	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Keptos vištienos šlaunelės(tausoja)	80	19,2	0,0	13,3	196	100	24,0	0,0	16,6	245	100	24,0	0,0	16,6	245	100	24,0	0,0	16,6	245
	Vitaminizuotos salotos	40	0,4	4,1	2,7	42	40	0,4	4,1	2,7	42	50	0,5	5,1	3,4	53	100	1,0	10,2	6,8	108
	Obuolių kompotas	100	0,3	16,1	0,0	66	150	0,4	24,2	0,0	98	200	0,6	32,2	0,0	131	100	0,3	16,1	0,0	66
	Ryžių koše	80	2,0	21,9	0,5	101	80	2,0	21,9	0,5	101	90	2,3	24,7	0,6	113	100	2,5	27,4	0,7	126
	Iš viso:					563					671					767					
Vakarienė	Troškintos bulves su mesa	150	13,4	22,5	19,4	318	170	15,2	25,5	22,0	361	200	17,9	30,0	25,9	425	100	9,0	15,0	12,9	212
	Arbata su citrina ir cukrumi	100	0,0	6,8	0,0	27	150	0,0	10,2	0,0	41	200	0,1	13,7	0,0	55	100	0,0	6,8		27
	Iš viso:					346					402					479					
					1209					1467					1748						
	Bendras:		45,7	128,9	56,8	1209		55,6	160,9	66,8	1467		61,3	194,1	80,8	1748					

4 diena

Direktorė
Violeta Kucińska



SUDERINTA
Vilniaus visdomėnės sveikatos centras

2024 m. rugpjūtis 28 d.
VALGIARAIŠČIO TITIMIMO DIENA NR. Ad(12.66)-B5V-6295

Finansuotojas: Vilniaus miesto savivaldybė

Benedas Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	
Pusryčiai	Avižinių dribsnių košė	100	5,4	23,4	2,9	142	150	8,0	35,2	4,4	212	150	8,0	35,2	4,4	212	100	5,4	23,4	2,9	142
	Kakava su pienu	100	2,1	9,1	2,4	67	150	3,2	13,7	3,6	100	200	4,2	18,2	4,8	133	100	2,1	9,1	2,4	67
	Batonas	30	2,4	15,6	1,4	84	30	2,4	15,6	1,4	84	30	2,4	15,6	1,4	84	100	7,9	51,9	4,5	280
	Sviestas 82 %	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	100	0,8	0,0	83,1	751
	Sūris 42 %	12	3,0	0,0	3,0	39	12	3,0	0,0	3,0	39	12	3,0	0,0	3,0	39	100	24,6	0,0	25,2	325
	Iš viso:				368					472					506						
Pietūs	Rūgštynių sriuba	150	0,9	7,2	3,1	60	200	1,2	9,6	4,1	80	250	1,5	12,0	5,1	100	100	0,6	4,8	2,0	40
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	10	0,3	0,3	3,0	29	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Karališki balandėliai	110	16,7	6,2	11,4	194											100	15,2	5,6	10,4	177
	Balandėliai	0	0,0	0,0	0,0	0	200	17,7	13,9	13,5	248	200	17,7	13,9	13,5	248	100	8,9	7,0	6,7	124
	Grietinės- pomidorų padažas	20	0,5	2,4	3,0	39	20	0,5	2,4	3,0	39	30	0,8	3,7	4,5	58	100	2,6	12,2	15,0	194
	Virtos bulvės	90	1,5	18,0	0,1	79	90	1,5	18,0	0,1	79	100	1,7	20,0	0,1	88	100	1,7	20,0	0,1	88
Obuolių kompotas	100	0,3	16,1	0,0	66	150	0,4	24,2	0,0	98	200	0,6	32,2	0,0	131	100	0,3	16,1	0,0	66	
	Iš viso:				517					623					719						
Vakarienė	Bandėlė su dešrele	60	6,9	24,2	12,7	238	60	6,9	24,2	12,7	238	100	11,5	40,4	21,1	397	100	11,5	40,4	21,1	397
	Arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Bananas	70	0,7	16,4	0,3	71	80	0,8	18,7	0,3	81	80	0,8	18,7	0,3	81	100	1,0	23,4	0,4	101
	Iš viso:				334					357					528						
	Bendras:		42,1	159,0	46,1	1219		47,4	198,9	51,9	1452		54,1	236,6	65,6	1753					

5 diena



Direktore
Violeta Kučinskaja

SUDERINTA
Vilniaus visuomenės sveikatos centras
2014 m. gegužės 28 d.
VALGIARAIŠČIO PAVIŽINIMO RAŠYMA NR. 12112.60)-135U-6275

Finansuoti iš valstybės biudžeto lėšų

Rašybos Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Skysta miežinių kruopų košė	150	4,8	24,1	1,9	133	200	6,4	32,2	2,5	177	250	8,0	40,2	3,2	221	100	3,2	16,1	1,3	88
	Sviestas 82 %	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	100	0,8	0,0	83,1	751
	Arbata su cukrumi	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Sausainiai	20	1,5	14,1	2,6	86	20	1,5	14,1	2,6	86	40	3,1	28,2	5,3	172	100	7,7	70,4	13,2	431
	Apelsinai	60	0,5	7,0	0,1	31	90	0,8	10,5	0,1	46	100	0,9	11,7	0,1	51	100	0,9	11,7	0,1	51,3
	Iš viso:					325					397					532					
Pietūs	Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	150	1,4	8,3	4,9	83	200	1,9	11,0	6,5	110	250	2,4	13,8	8,1	138	100	0,9	5,5	3,2	55
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Biri grikių kruopų košė	80	4,2	27,3	1,4	138	90	4,8	30,7	1,5	156	90	4,8	30,7	1,5	156	100	5,3	34,1	1,7	173
	Guliašas (kiauliena) (tausojančias)	100	12,9	4,1	9,8	156	100	12,9	4,1	9,8	156	100	12,9	4,1	9,8	156	100	12,9	4,1	9,8	156
	Daržovės (pagal sezoną)	50	0,5	2,9	0,2	15	50	0,5	2,9	0,2	15	50	0,5	2,9	0,2	15	100	1,0	5,8	0,4	31
	Uogų kompotas	100	0,2	9,7	0,1	41	150	0,3	14,6	0,2	61	200	0,4	19,5	0,2	82	100	0,2	9,7	0,1	41
Iš viso:					513					578					626						
Vakarienė	Lietiniai blynai (be įdaro)	100	9,1	48,7	8,3	305	120	10,9	58,4	9,9	366	150	13,6	73,1	12,4	458	100	9,1	48,7	8,3	305
	Arbata su cukrumi	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Saldus grietinės padažas	15	0,2	5,9	2,3	45	15	0,2	5,9	2,3	45	20	0,3	7,9	3,0	60	100	1,4	39,7	15,0	299
	Iš viso:					388					461					568					
	Bendras:				1225					1436					1726						
		37,1	185,1	37,4	1225	41,9	223,6	41,6	1436		48,5	271,1	49,7	1726							

6 diena

Direktoriė
Violeta Kučinskaja



SUDERINTA
Vilniaus visuomenės sveikatos centras
2023 m. gegužės 28 d.
VALGIARASČIO PĖNIMO PAŽŪMYS NR. 12/12 661-PSV-6275

Finansuoda sveikatos išlaidas

Finansuodamas Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Trijų grūdų kruopų košė	150	6,2	25,8	2,9	154	200	8,3	34,4	3,8	205	250	10,4	43,0	4,8	257	100	4,2	17,2	1,9	103
	Sviestas 82 %	5	0,0	0,0	4,2	38	10	0,1	0,0	8,3	75	10	0,1	0,0	8,3	75	100	0,8	0,0	83,1	751
	Batonas	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	100	7,7	52,5	1,5	254
	Sūris 42 %	12	3,0	0,0	3,0	39	15	3,7	0,0	3,8	49	20	4,9	0,0	5,0	65	100	24,6	0,0	25,2	325
	Arbata su citrina ir cukrumi	100	0,0	6,8	0,0	27	150	0,0	10,2	0,0	41	200	0,1	13,7	0,0	55	100	0,0	6,8		27
	Iš viso:					334					446					628					
Pietūs	Vištienos sultinys su ryžiais	150	3,6	10,9	2,9	84	200	4,8	14,6	3,8	112	250	6,0	18,2	4,8	140	100	2,4	7,3	1,9	56
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	40	2,1	18,6	0,4	86	100	5,2	46,6	0,9	215
	Paukštiečio maitinys	100	20,1	7,1	3,4	139		0,0	0,0	0,0	0						100	20,1	7,1	3,4	139
	Troškinta vištiena su pomidorų padažu		0,0	0,0	0,0	0	100	21,1	6,4	13,4	231	120	25,3	7,6	16,1	277	100	21,1	6,4	13,4	231
	Agurkų salotos (su grietine)	70	0,8	1,7	4,3	49	70	0,8	1,7	4,3	49	70	0,8	1,7	4,3	49	100	1,1	2,5	6,2	70
	Apelsinų sultys	100	0,5	9,8	0,1	42	150	0,8	14,7	0,2	63	200	1,0	19,6	0,2	84	100	0,5	9,8	0,1	42
	Makaronai	100	3,8	26,5	0,1	122	100	3,8	26,5	0,1	122	100	3,8	26,5	0,1	122	100	3,8	26,5	0,1	122,2
Iš viso:					501					641					758						
Vakarienė	Varškės apkepas	120	17,9	21,4	10,9	255	120	17,9	21,4	10,9	255	150	22,4	26,7	13,6	319	100	15,0	17,8	9,1	213
	Obuolys	50	0,2	5,0	0,0	21	50	0,2	5,0	0,0	21	50	0,2	5,0	0,0	21	100	0,4	9,9		41
	Uogienė	20	0,1	12,9	0,0	52	20	0,1	12,9	0,0	52	30	0,2	19,3	0,1	79	100	0,7	64,4	0,2	262
	Arbata su cukrumi	150	0,0	9,4	0,0	38	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Iš viso:					366					366					469					
Bendras:					1201					1454					1754						
			60,2	167,1	32,5	1201		65,5	186,9	49,4	1454		79,5	228,3	58,1	1754					

7 diena



SUDERINTA
 Vilniaus visuomenės sveikatos centras
 2014 m. gegužės 28 d.
 VALSTYBINIO MAISTO SAUGOS INSPEKTORIUS

12 (1A 66) - BSV-6275

Registruotas maisto gamintojas

Raimondas Vaidginas

	Patiekals	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Avižinių dribsnių košė	150	8,0	35,2	4,4	212	200	10,7	46,9	5,9	283	200	10,7	46,9	5,9	283	100	5,4	23,4	2,9	142
	Apelsinai	60	0,5	7,0	0,1	31	60	0,5	7,0	0,1	31	60	0,5	7,0	0,1	31	100	0,9	11,7	0,1	51
	Uogienė	10	0,1	6,4	0,0	26	10	0,1	6,4	0,0	26	10	0,1	6,4	0,0	26	100	0,7	64,4	0,2	262
	Batonas	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	100	7,7	52,5	1,5	254
	Arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Iš viso:				371					464					466						
Pietūs	Pupelių sriuba su bulvėmis	150	3,5	13,7	3,3	98	200	4,6	18,3	4,3	131	250	5,8	22,9	5,4	164	100	2,3	9,2	2,2	66
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	10	0,3	0,3	3,0	29	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Šnicelis (kiauliena) (tausojantis)	70	14,8	5,9	13,7	206	70	14,8	5,9	13,7	206	100	21,2	8,5	19,5	294	100	21,2	8,5	19,5	294
	Šv. kopūstų salotos su obuoliais	60	0,5	4,0	4,9	62	60	0,6	4,9	5,9	75	60	0,6	4,9	5,9	75	100	0,9	8,1	9,8	125
	Citrinų gėrimas	100	0,2	8,8	0,0	36	150	0,2	13,3	0,1	54	200	0,3	17,7	0,1	73	100	0,2	8,8	0,0	36
	Bulvių košė	80	1,4	13,4	3,0	86	80	1,4	13,4	3,0	86	100	1,7	16,7	3,7	107	100	1,7	16,7	3,7	107
	Iš viso:				568					631					806						
Vakarienė	Zemaičių blynai su paukštiena	100	7,8	22,4	8,6	198	120	9,4	26,9	10,3	238	150	11,7	33,6	12,9	297	100	7,8	22,4	8,6	198
	Pienas 2,5% arba kefyras	150	4,2	7,1	3,8	79	150	4,2	7,1	3,8	79	200	5,6	9,4	5,0	105	100	2,8	4,7	2,5	53
	Grietinė 30%	20	0,5	0,5	6,0	58	20	0,5	0,5	6,0	58	20	0,5	0,5	6,0	58	100	2,6	2,7	30,0	291
	Iš viso:				335					375					460						
				1273					1460					1733							
	Bendras:	45,5	160,7	49,9	1273		51,1	189,8	55,1	1460		62,9	217,0	68,2	1733						

8 diena



 Direktorių
 Violeta Knežskaja



SUDERINTA
 Vilnius visuomenės sveikatos centras

2017 m. gegužės 28 d.
 VALGIARASČIŲ DIENINIO PŪLYMA NR. 12(62.66) - BSV-6275

Visuomenės sveikatos mokslų institutas



 R. ...

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	
Pusryčiai	Omietas	100	9,7	5,5	12,8	176	150	14,5	8,2	19,2	264	150	14,5	8,2	19,2	264	100	9,7	5,5	12,8	176
	Arbata su citrina ir cukrumi	100	0,0	6,8	0,0	27	150	0,0	10,2	0,0	41	200	0,1	13,6	0,0	55	100	0,0	6,8		27
	Batonas	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	30	2,3	15,8	0,5	76	100	7,7	52,5	1,5	254
	Virtas kumpis	15	1,7	0,0	4,0	43	15	1,7	0,0	4,0	43	15	1,7	0,0	4,0	43	100	11,6	0,0	26,4	284
	Pomidorai	50	0,5	2,9	0,2	15	50	0,5	2,9	0,2	15	50	0,5	2,9	0,2	15	100	1,0	5,8	0,4	31
	Iš viso:					338					439					453					
Pietūs	Šv. daržovių sriuba (šaldytos daržovės)	150	2,3	9,3	4,6	88	200	3,1	12,4	6,2	117	250	3,9	15,5	7,7	147	100	1,5	6,2	3,1	59
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Koldūnai su mėsa (virti)	150	11,3	33,7	13,5	301	180	13,5	40,4	16,2	362	250	18,8	56,1	22,5	502	100	7,5	22,4	9,0	200,9
	Grietinė 30%	20	0,5	0,5	6,0	58	20	0,5	0,5	6,0	58	30	0,8	0,8	9,0	87	100	2,6	2,7	30,0	291
	Apelsinų sulčių gerimas	100	0,2	7,5	0,0	31	150	0,2	11,2	0,0	46	200	0,3	14,9	0,0	61	100	0,2	7,5	0,0	31
Iš viso:					557					662					877						
Vakarienė	Makaronai su sūriu	150	8,6	33,9	5,7	222	150	8,6	33,9	5,7	222	200	11,5	45,1	7,6	295	100	5,8	22,6	3,8	148
	Bananas	90	0,9	21,1	0,4	91	90	0,9	21,1	0,4	91	90	0,9	21,1	0,4	91	100	1,0	23,4	0,4	101
	Iš viso:					313					313					387					
					1208					1414					1716						
	Bendras:		39,7	150,9	49,4	1208		47,7	170,7	60,1	1414		57,0	208,2	72,8	1716					

9 diena



SUDERINTA
 Vilniaus visuomenės sveikatos centras
 2023 m. gegužės 28 d.
 VALGIARAŠČIO PATEICIMO PAŽŪMA NR. 1A(12.66)-135V-6275

Patvirtinamas visuomenės sveikatos specialistų

Patvirtina: *[Signature]*
 Vilniaus sveikatos apsaugos departamentas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Sorų kruopų košė	150	5,3	23,6	2,4	137	200	7,0	31,5	3,2	183	250	8,8	39,4	4,0	228	100	3,5	15,7	1,6	91
	Sausainiai	25	1,9	17,6	3,3	108	30	2,3	21,1	4,0	129	30	2,3	21,1	4,0	129	100	7,7	70,4	13,2	431
	Arbata su cukrumi	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	200	0,0	12,5	0,0	50	100		6,3		25
	Obuolys	100	0,4	9,9	0,0	41	100	0,4	9,9	0,0	41	100	0,4	9,9	0,0	41	100	0,4	9,9		41
	Iš viso:					323					403					449					
Pietūs	Barščių sriuba su bulvėmis	150	1,4	10,7	4,6	90	200	1,9	14,2	6,1	120	250	2,4	17,8	7,7	150	100	1,0	7,1	3,1	60
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	40	2,1	18,6	0,4	86	40	2,1	18,6	0,4	86	100	5,2	46,6	0,9	215
	Žuvies šnicelis (tausojantis)	80	15,7	6,8	13,3	209	100	19,6	8,5	16,6	262	120	23,5	10,2	19,9	314	100	19,6	8,5	16,6	262
	Raugintų kopūstų salotos	50	0,4	3,7	2,5	39	50	0,4	3,7	2,5	39	60	0,5	4,4	3,0	47	100	0,8	7,3	5,0	78
	Sulčių gėrimas	100	1,4	8,0	0,0	38	150	2,0	12,0	0,0	56	200	2,7	16,0	0,0	75	100	1,4	8,0	0,0	38
	Virtos bulvės	100	1,7	20,0	0,1	88	100	1,7	20,0	0,1	88	120	2,0	24,0	0,1	105	100	1,7	20,0	0,1	88
Iš viso:					542					665					791						
Vakarienė	Pieniškės desrelės	100	12,3	0,0	25,3	277	100	12,3	0,0	25,3	277	140	17,2	0,0	35,4	388	100	12,3	0,0	25,3	277
	Agurkų - pomidorų salotos	50	0,6	1,8	3,1	38	50	0,6	1,8	3,1	38	50	0,6	1,8	3,1	38	100	1,3	3,7	6,2	75
	Kmynų arbata	100	0,0	7,2	0,3	32	150	0,0	10,9	0,4	47	200	0,0	14,5	0,6	63	100	0,0	7,2	0,3	32
	Iš viso:					346					362					488					
Bendras:		42,8	132,8	56,6	1212		50,6	164,9	63,1	1430		62,7	190,3	79,6	1728						

10 diena



Direktorė
Violeta Kučinskaja

SUDERINTA
Vilniaus visuomenės sveikatos centras
2017 m. gegužės 28 d.
VALGRAŠČIO ŽŪKINIMO PAŽŪYMA NR. 10(12-66) - TBSV-6075

Finansavimo šaltinis: savivaldybės biudžetas

[Signature]
Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.					
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	
Pusryčiai	Kukurūzų kruopų košė	100	5,0	30,0	3,3	170	100	5,0	30,0	3,3	170	100	5,0	30,0	3,3	170	100	5,0	30,0	3,3	170	
	Batonas	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	30	2,4	15,6	1,4	84	100	7,9	51,9	4,5	280	
	Sviestas 82 %	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	100	0,8	0,0	83,1	751	
	Sūris 42 %	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	15	3,7	0,0	3,8	49	100	24,6	0,0	25,2	325	
	Kriaušės	100	0,3	15,1	0,4	65	100	0,3	15,1	0,4	65	100	0,3	15,1	0,4	65	100	0,3	15,1	0,4	65	
	Kakava su pienu	100	2,1	9,1	2,4	67	150	3,2	13,7	3,6	100	200	4,2	18,2	4,8	133	100	2,1	9,1	2,4	67	
	Iš viso:				339					372					538							
Pietūs	Raugintų kopūstų sriuba	150	0,8	4,7	4,6	63	200	1,1	6,2	6,1	84	250	1,3	7,8	7,6	105	100	0,5	3,1	3,0	42	
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	10	0,3	0,3	3,0	29	100	2,6	2,7	30,0	291	
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	40	2,1	18,6	0,4	86	100	5,2	46,6	0,9	215	
	Troškinta paukštiena su grietinės padažu	80	16,7	3,4	13,1	199	100	20,9	4,3	16,4	248	100	20,9	4,3	16,4	248	100	20,9	4,3	16,4	248	
	Makaronai	90	3,4	23,9	0,1	110	100	3,8	26,5	0,1	122	100	3,8	26,5	0,1	122	100	3,8	26,5	0,1	122	
	Šviežių obuolių kompotas	100	0,3	16,1	0,0	66	150	0,4	24,2	0,0	98	150	0,4	24,2	0,0	98	100	0,3	16,1	0,0	66	
	Pekino kopūstų salotos su agurkais	50	0,6	2,4	2,4	33	50	0,6	2,4	2,4	33	50	0,6	2,4	2,4	33	100	1,1	4,8	4,8	67	
		Iš viso:				549					665					722						
Vakarienė	Sklindžiai su bananais	80	5,9	32,6	10,3	247	80	5,9	32,6	10,3	247	100	7,4	40,8	12,9	309	100	7,4	40,8	12,9	309	
	Grietinė 30%	20	0,5	0,5	6,0	58	20	0,5	0,5	6,0	58	20	0,5	0,5	6,0	58	100	2,6	2,7	30,0	291	
	Pienas 2,5%	100	2,8	4,7	2,5	53	150	4,2	7,1	3,8	79	200	5,6	9,4	5,0	105	100	2,8	4,7	2,5	53	
		Iš viso:				358					384					472						
		Bendras:				1246					1421					1732						
		40,1	156,6	51,0	1246	47,6	176,6	58,3	1421		58,5	213,6	71,5	1732								

11 diena



SUDERINTA
Vilnius visuomenės sveikatos centras
2019 m. gegužės 28 d.
VALGIARASČIO TAIKYMO FAJLAI
12112661-BSV-6075

Personalo maitinimo skyrius

Vaidginas

	Pateikimas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Tiršta manų kruopų košė	100	4,0	18,9	1,5	105	150	6,0	28,4	2,2	157	200	7,9	37,8	2,9	210	100	4,0	18,9	1,5	105
	Sviestas 82%	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	5	0,0	0,0	4,2	38	100	0,8	0,0	83,1	751
	Batonas	30	2,4	15,6	1,4	84	30	2,4	15,6	1,4	84	30	2,4	15,6	1,4	84	100	7,9	51,9	4,5	280
	Arbata su cukrumi	150	0,0	9,4	0,0	38	200	0,0	12,5	0,0	50	200	0,0	12,5	0,0	50	100			6,3	25
	Bananas	80	0,8	18,7	0,3	81	80	0,8	18,7	0,3	81	90	0,9	21,1	0,4	91	100	1,0	23,4	0,4	101
	Iš viso:					345					410					472					
Pietūs	Skaidrus vištinės sultinys su makaronais	150	3,9	11,3	2,9	87	200	5,2	15,0	3,8	115	250	6,6	18,8	4,8	144	100	2,6	7,5	1,9	58
	Duona ruginė	0	0,0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Kepsnys "Astra" (tausojančias)	100	12,2	18,1	16,9	274	100	12,2	18,1	16,9	274	100	12,2	18,1	16,9	274	100	12,2	18,1	16,9	274
	Ryžių košė	80	2,0	21,9	0,5	101	90	2,3	24,7	0,6	113	100	2,5	27,4	0,7	126	100	2,5	27,4	0,7	126
	Burokėlių salotos	40	0,6	3,7	1,6	32	50	0,7	4,6	2,0	40	60	0,9	5,5	2,5	48	100	1,4	9,1	4,1	79
	Apelsinų sulčių gerimas	100	0,5	9,8	0,1	42	150	0,8	14,7	0,2	63	200	1,0	19,6	0,2	84	100	0,5	9,8	0,1	42
Iš viso:					535					605					740						
Vakarienė	Varškės spygliukai	120	14,4	25,3	8,0	231	150	18,0	31,6	10,0	289	200	24,0	42,1	13,4	385	100	12,0	21,1	6,7	192
	Arbata su citrina ir cukrumi	100	0,0	6,8	0,0	27	150	0,0	10,2	0,0	41	200	0,1	13,6	0,0	55	100	0,0	6,8		27
	Saldus grietinės padažas	30	0,4	11,9	4,5	90	30	0,4	11,9	4,5	90	30	0,4	11,9	4,5	90	100	1,4	39,7	15,0	299
	Iš viso:					348					420					530					
 bendras:					1228					1434					1742						
		41,3	171,4	41,9	1228		48,8	206,0	46,1	1434		60,4	258,1	52,0	1742						

12 diena



SUDERINTA
 Vilniaus visuomenės sveikatos centras
 2014 m. gegužės 28 d.
 VALGARAŠČIO VILNIO DĖLYNA NR. 2112-661-BSV-6275

Patvirtinti mokytojų mokytojų darbuotojai

Patvirtina: Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-6 metų vaikai)					Amžiaus grupė (6-10 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Kviečių dribsnių košė	150	5,8	28,5	2,5	159	200	7,7	38,0	3,3	213	200	7,7	38,0	3,3	213	100	3,9	19,0	1,7	106
	Kakava su pienu	100	2,1	9,1	2,4	67	150	3,2	13,7	3,6	100	200	4,2	18,2	4,8	133	100	2,1	9,1	2,4	67
	Apelsinai	60	0,5	7,0	0,1	31	60	0,5	7,0	0,1	31	60	0,5	7,0	0,1	31	100	0,9	11,7	0,1	51,3
	Meduoliai	15	1,0	10,8	1,2	58	25	1,6	18,0	2,0	96	25	1,6	18,0	2,0	96	100	6,4	72,0	7,8	384
	Sviestas 82%	3	0,0	0,0	2,5	23	3	0,0	0,0	2,5	23	3	0,0	0,0	2,5	23	100	0,8	0,0	83,1	751
Iš viso:					337					462					495						
Pietūs	Šv.kopūšų sriuba su bulvėmis	150	1,4	8,3	4,9	83	200	1,9	11,0	6,5	110	250	2,4	13,8	8,1	138	100	0,9	5,5	3,2	55
	Grietinė 30%	5	0,1	0,1	1,5	15	5	0,1	0,1	1,5	15	10	0,3	0,3	3,0	29	100	2,6	2,7	30,0	291
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Lietiniai su mėsa (tausojantis)	120	10,5	28,3	11,9	262	120	10,5	28,3	11,9	262	180	15,7	42,5	17,9	393	100	8,7	23,6	9,9	219
	Grietinės- sviesto padažas	20	0,4	0,4	10,5	98	20	0,4	0,4	10,5	98	20	0,4	0,4	10,5	98	100	1,8	2,2	52,6	489
Sulčių gėrimas	100	1,4	8,0	0,0	38	150	2,0	12,0	0,0	56	200	2,7	16,0	0,0	75	100	1,4	8,0	0,0	38	
Iš viso:					559					606					798						
Vakarienė	Naminės salotos	150	6,6	11,4	15,1	208	160	7,1	12,2	16,1	222	200	8,9	15,2	20,2	278	100	4,4	7,6	10,1	139
	Arbata su citrina ir cukrumi	100	0,0	6,8	0,0	27	150	0,0	10,2	0,0	41	200	0,1	13,6	0,0	55	100	0,0	6,8		27
	Duona kvietinė	30	2,3	14,9	0,3	71	40	3,0	19,9	0,4	95	40	3,0	19,9	0,4	95	100	7,6	49,7	0,9	237
	Iš viso:					307					358					427					
					1203					1425					1720						
Bendras:					337					462					495						
					1203					1425					1720						
					33,7					147,7					53,1						
					1203					39,6					184,8						
					1203					58,6					1425						
					1203					49,0					216,9						
					1203					72,9					1720						

13 diena



Direktorė
Iolanda Kučinskaja

SUDERINTA
Vilniaus visuomenės sveikatos centras
2014 m. gegužės 28 d.
VALGIARAIŠČIO TIRIMŲ PAŽŪMA NR. 12 (12-66) - BSV-675

Valgiaraiščių tyrimų skyrius

Vaidginas

	Patiekalas	Amžiaus grupė (1-3 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-7 metų vaikai)					Amžiaus grupė (4-7 metų vaikai)					100 g.				
		Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.	Gr.	Balt.	Angl.	Rieb.	Kcal.
Pusryčiai	Penkių javų kruopų košė	150	5,9	24,0	2,8	145	200	7,8	32,0	3,7	193	250	9,8	40,0	4,7	241	100	3,9	16,0	1,9	96
	Sviestas 82%	3	0,0	0,0	2,5	23	3	0,0	0,0	2,5	23	3	0,0	0,0	2,5	23	100	0,8	0,0	83,1	751
	Vaisių arbata su cukrumi	100	0,0	6,3	0,0	25	150	0,0	9,4	0,0	38	150	0,0	9,4	0,0	38	100			6,3	25
	Jogurtas 2,7 %	125	4,5	11,9	3,4	96	125	4,5	11,9	3,4	96	125	4,5	11,9	3,4	96	100	3,6	9,5	2,7	77
	Sausainiai	10	0,8	7,0	1,3	43	10	0,8	7,0	1,3	43	20	1,5	14,1	2,6	86	100	7,7	70,4	13,2	431
	Obuolys	60	0,2	5,9	0,0	25	60	0,2	5,9	0,0	25	60	0,2	5,9	0,0	25	100	0,4	9,9		41
	Iš viso:				356					416					508						
Pietūs	Vištenos sultinys su ryžiais	150	3,6	10,9	2,9	84	200	4,8	14,6	3,8	112	250	6,0	18,2	4,8	140	100	2,4	7,3	1,9	56
	Duona ruginė	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	30	1,6	14,0	0,3	65	100	5,2	46,6	0,9	215
	Paukštinės miltinis (tausojantis)	100	20,1	7,1	3,4	139	100	20,1	7,1	3,4	139	100	20,1	7,1	3,4	139	100	20,1	7,1	3,4	139
	Multivitaminų sulčių gėrimas	100	0,2	7,5	0,0	31	150	0,2	11,2	0,0	46	200	0,3	14,9	0,0	61	100	0,2	7,5	0,0	31
	Raugintų kopūstų salotos	50	0,4	3,7	5,0	61	60	0,5	4,4	6,0	74	60	0,5	4,4	6,0	74	100	0,8	7,4	10,0	123
	Bulvių košė	120	2,1	20,1	4,5	129	130	2,3	21,8	4,8	140	150	2,6	25,1	5,6	161	100	1,7	16,7	3,7	107
	Iš viso:				509					575					640						
Vakarienė	Troškinti makaronai su dešrelėmis	120	8,3	31,9	12,7	275	150	10,3	39,9	15,8	343	200	13,8	53,1	21,1	458	100	6,9	26,6	10,6	229
	Kefyras 2,5%	150	4,2	6,0	3,8	75	150	4,2	6,0	3,8	75	200	5,6	8,0	5,0	99	100	2,8	4,0	2,5	50
	Iš viso:				349					418					557						
				1214					1409					1705							
	Bendras:		51,8	156,2	42,4	1214		57,3	185,1	48,9	1409		66,5	226,1	59,3	1705					

14 diena



SUDERINTA
Vilniaus visuomenės sveikatos centras

2024 m. gegužės 27 d.
VALGIARASTIS VIDAUS VIEŠOJO PASAULIO MOKYKLAI NR. 12(12-66)-05V-6275

Visuomenės sveikatos specialistas

[Signature]
Vilniaus visuomenės sveikatos centras

