



Tvirtina: Direktore Indrė Pigulevičienė

**Senųjų Trakų Kėstučio progimnazija, Trakų g.
66A, Senieji Trakai Trakų r. sav., 21146**

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1-3 m.
1 savaitė
Pirmadienis



Tvirtina: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1/2	150/5	4,79	6,85	22,20	166,55
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,27	11,89	30,24	256,55

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	17/16	100	1,18	0,17	11,04	50,65
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Vištienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	9-13	60	19,69	2,97	0,48	106,99
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/0	70	2,75	0,38	17,75	85,25
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/1	50/5	0,68	2,02	3,40	33,41
Švieži agurkai	19.1/3	30	0,21	0,00	0,84	4,20
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,01	7,26	44,26	345,53

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje (tausojantis)	6-3.	120	17,17	10,34	20,89	220,70
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Trintos uogos	13-22/0	20	0,14	0,06	5,54	22,36
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,20	11,19	27,37	257,46
Iš viso (dienos davinio):			53,48	30,34	101,87	859,53

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Antradienis



Virtininkė: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 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 (tausojantis)	20/1	150/5	5,09	6,22	25,19	171,90
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/4	80	0,40	0,08	8,16	34,96
Kakava su pienu be cukraus	12-1/5	150	3,88	3,41	6,54	72,52
Iš viso:			9,55	9,79	43,83	295,48

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/3	100	3,41	1,22	13,71	73,68
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/2	60	14,81	8,16	4,55	151,46
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,75	0,25	17,85	80,75
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3.14-32/1	50/4	0,71	1,60	2,44	26,69
Morkų lazdelės	3.14-22	20	0,20	0,02	2,08	9,00
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			22,50	12,98	52,94	413,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-25	90	6,90	13,47	2,45	158,38
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Švž. pomidorai	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
Iš viso:			9,38	18,09	20,09	280,15
Iš viso (dienos davinio):			41,43	40,87	116,86	988,70

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Trečiadienis



Tvirtina: Direktoriai Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-55/02	150/5	4,62	6,15	30,44	194,70
Sezamų sėklos	5.5/39	2	0,44	1,06	0,30	11,94
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-5	80	0,72	0,08	9,36	37,60
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			5,98	7,38	44,22	260,92

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36/5	100	0,93	2,04	6,80	19,86
Grietinė prie sriubos (30 % riebi)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-8	80/40	20,06	7,48	9,06	183,05
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2/2/10	50/5	0,84	2,06	5,33	41,52
Marinuoti agurkai	2-51/3	30	0,84	0,00	0,39	5,70
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			26,21	15,46	48,53	403,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai iš kefyro ir miltų	5-21/0	100	6,86	7,17	34,43	232,73
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,25	9,20	42,90	293,55
Iš viso (dienos davinio):			41,44	32,04	135,65	958,39

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Ketvirtadienis



Virštinė Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu ir keptomis saulėgražomis (tausojantis)	8/3	150/5	6,76	8,30	30,55	223,55
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
Iš viso:			7,50	8,70	48,57	301,14

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.5	100	1,25	0,09	5,18	24,05
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis)	11-22	80/50/50	14,65	6,52	26,65	222,83
Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-39	50/5	0,46	2,04	5,79	42,09
Švž. pomidorai	2-54/1	40	0,40	0,16	2,32	10,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			18,26	10,54	50,68	364,80

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/8	150/5	3,36	5,20	26,46	166,25
Trapučiai (kukurūzų arba griukų arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/3	100	2,90	2,50	4,70	53,00
Iš viso:			7,68	7,92	46,96	292,25
Iš viso (dienos davinio):			33,43	27,16	146,21	958,19

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,34	5,88	27,26	183,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			6,87	5,99	41,74	248,23

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir raudonųjų lęšių sriuba su grietinėle (tausojantis)	17/103	100	3,53	3,98	13,18	89,72
Skrebutis	5.5/11	15	1,14	0,30	7,97	39,90
Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	19-1/2	60	14,27	7,18	4,16	139,32
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-57	70/7	1,55	2,58	7,57	56,34
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			22,45	16,20	47,69	408,15

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	17-105	100/80	4,98	4,81	18,93	135,25
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	5.5/17	17/3/6	2,63	3,77	8,91	80,91
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,81	8,88	50,94	313,16
Iš viso (dienos davinio):			38,13	31,06	140,37	969,54

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė