



Tvirtina: Direktore Indrė Pigulevičienė

**Senųjų Trakų Kęstučio 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 metu**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:  
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1-3 m.  
3 savaitė  
Pirmadienis



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 penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41/2	150/5	7,18	6,55	27,36	194,10
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/4	80	0,40	0,08	8,16	34,96
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
<b>Iš viso:</b>			<b>11,84</b>	<b>11,74</b>	<b>35,88</b>	<b>288,73</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/8	100	1,83	1,29	11,88	66,10
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
Troškinta kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-2	60/15	15,51	7,47	2,04	136,89
Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/0	30/3	0,41	0,51	1,99	13,69
Marinuoti agurkai	2-51/0	50	1,40	0,00	0,65	9,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>23,37</b>	<b>13,75</b>	<b>42,34</b>	<b>418,59</b>

**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 su fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/5	90/10	10,98	10,52	3,08	179,58
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
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,36</b>	<b>15,07</b>	<b>20,47</b>	<b>299,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,57</b>	<b>40,57</b>	<b>98,70</b>	<b>1006,99</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
3 savaitė  
Antradienis



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 kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	5-48	150/5	4,79	5,56	25,21	170,00
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-5	80	0,72	0,08	9,36	37,60
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,26</b>	<b>7,52</b>	<b>49,82</b>	<b>300,10</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/2	100	1,31	2,11	8,71	58,17
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
Kalakutienos mėsos maltinis kukurūzų miltų apvaskale, keptas orkaitėje (tausojantis)	9-19	60	15,89	5,81	9,84	155,26
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	3.14-27	80/5	0,68	5,16	3,44	60,60
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>21,42</b>	<b>16,96</b>	<b>48,93</b>	<b>427,82</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-79/6	100/4	4,91	5,96	17,96	146,19
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu ir varškės sūriu	16-2/1	30/5/12	4,49	5,99	16,09	135,76
<b>Iš viso:</b>			<b>9,40</b>	<b>11,95</b>	<b>34,04</b>	<b>281,95</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>40,08</b>	<b>36,43</b>	<b>132,79</b>	<b>1009,86</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
3 savaitė  
Trečiadienis



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 tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/01	150/5	5,39	6,06	27,73	180,40
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-30	80	0,32	0,00	7,92	32,00
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>5,91</b>	<b>6,14</b>	<b>39,77</b>	<b>229,08</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/18	100	0,67	2,01	5,27	40,93
Grietinė prie sriubos (30 % rieб.)	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
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0	80	15,75	7,14	2,57	112,68
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/0	70	2,75	0,38	17,75	85,25
Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi	2.4/7	50/3	0,70	3,06	5,47	49,97
Švž. paprikų lazdelės	33-15/0	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>21,64</b>	<b>14,37</b>	<b>43,81</b>	<b>362,26</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklandžiai su obuoliais	4.14/24	120	6,34	6,33	31,17	208,99
Grietinė (30 % rieб.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
<b>Iš viso:</b>			<b>7,01</b>	<b>12,41</b>	<b>35,74</b>	<b>283,74</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>34,55</b>	<b>32,92</b>	<b>119,31</b>	<b>875,08</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
3 savaitė  
Ketvirtadienis



**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
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,61</b>	<b>6,31</b>	<b>49,24</b>	<b>281,09</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/3	100	2,00	2,10	10,13	65,19
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 maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	12-5	60	14,42	7,71	6,30	152,88
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3.14-32	80/5	1,17	4,19	3,91	57,71
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>21,02</b>	<b>17,88</b>	<b>45,72</b>	<b>423,10</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	6-28/14	100	13,40	8,77	7,12	201,28
Trintos uogos	13-22/0	20	0,08	0,02	13,60	54,80
Grietinė (30 % riebi.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,96</b>	<b>14,79</b>	<b>21,34</b>	<b>314,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,58</b>	<b>38,97</b>	<b>116,29</b>	<b>1018,87</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.  
3 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 manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-43	150	3,93	2,72	22,31	131,99
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-3	80	0,96	0,24	18,48	77,60
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
<b>Iš viso:</b>			<b>5,22</b>	<b>3,13</b>	<b>45,96</b>	<b>231,38</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais, salierais, česnakais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	17-106	100	2,29	2,85	8,83	69,00
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/7	60	16,82	7,33	0,56	182,06
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-17	60	1,40	0,20	14,28	64,60
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi	65.1/2	60/5	0,72	5,03	3,96	63,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>22,61</b>	<b>15,64</b>	<b>38,21</b>	<b>429,44</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-1	100	16,67	10,86	21,18	251,77
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,15</b>	<b>16,86</b>	<b>21,80</b>	<b>310,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,98</b>	<b>35,63</b>	<b>105,97</b>	<b>971,19</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė