



Tvirtinu: Direktorė 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)

7-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

7-10 m.
3 savaitė
Pirmadienis



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)	1-03/6	150	2,08	1,32	14,06	75,77
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Iš viso:			2,04	0,33	15,60	165,12

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-4	100/30	23,01	11,80	4,65	215,56
Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis)	2.5-2	100/4	3,63	3,68	20,04	169,84
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/1	50/5	0,68	2,02	3,40	33,41
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
Iš viso:			28,74	17,50	28,93	428,89

II karštas patiekals

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)	7-5/7	110/10	13,02	16,61	3,48	211,64
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika)	3.14-20	70	0,60	0,07	4,46	19,50
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,38	21,22	28,79	368,04

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
3 savaitė
Antradienis



Tvirtina: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/5	150	1,94	1,65	12,97	73,52
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Iš viso:			2,04	0,33	15,60	162,87

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos mėsos maltinis kukurūzų miltų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	9-18	80	20,68	7,74	12,85	203,89
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	3.14-28	100/5	0,85	5,20	4,30	64,70
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			24,43	17,78	39,83	409,19

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	120	19,86	13,89	26,59	313,97
Trintos uogos	13-22/5	25	0,10	0,03	17,00	68,50
Grietinė (30 % rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			20,57	19,93	45,96	448,12

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
3 savaitė
Trečiadienis



Virtinū: Direktorė Indrė Pigulevičienė

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)	17/19	150	1,01	3,02	7,91	61,39
Grietinė prie sriubos (30 %rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Iš viso:			2,04	0,33	15,60	150,74

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėlėje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0.1	100	18,82	8,76	3,18	137,02
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/1	100	3,30	0,45	21,30	102,30
Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi	2.4/7	50/3	0,70	3,06	5,47	49,97
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1	50	0,45	0,10	3,35	14,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,29	12,37	33,49	303,87

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	7.14-2	120	24,95	34,13	8,31	433,08
Virtos bulvės (tausojantis)	3-01	100	2,15	0,13	20,63	87,18
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
Iš viso:			28,29	38,46	33,04	578,55

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
3 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: Direktorė Indrė Pigulevičienė

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)	10/1	150	2,76	2,16	14,04	83,40
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Iš viso:			2,16	1,83	15,76	172,75

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	12-7	100	21,77	10,60	13,45	237,72
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	3.14-33	100/7	1,50	5,29	5,07	73,59
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			26,06	20,72	39,63	445,44

II karštas patiekals

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)	6-29	150	17,41	12,18	9,33	300,20
Trintos uogos	13-22/5	25	0,10	0,03	17,00	68,50
Grietinė (30 % rieb.)	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
Iš viso:			17,99	18,21	26,95	427,30

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
3 savaitė
Penktadienis



Tvirtina: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais, salierais, česnakais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	17-107	150	3,21	3,00	11,12	83,23
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Iš viso:			2,04	0,33	15,60	157,93

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/4	80	21,02	8,13	0,66	229,52
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,75	0,25	17,85	80,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi	65.1/3	80/6	0,96	6,04	5,28	78,64
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,75	14,43	23,97	389,49

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	9-25	120	36,09	5,76	7,71	227,27
3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika)	3.14-21/1	120	1,04	0,12	7,96	34,80
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
Nesaldyta arbata	2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,23	7,18	37,09	367,81

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė