



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)

4-6 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

4-6 m.
1 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	1/2.	200/5	6,18	7,60	28,27	202,15
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,82	12,64	40,27	308,15

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	17/15	150	1,25	0,18	11,21	51,75
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	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
Vištienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	9-14	100	28,12	2,11	0,56	146,58
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/1	100	3,30	0,45	21,30	102,30
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:			35,74	6,59	53,24	428,17

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išseiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje (tausojantis)	6-4.	150	19,62	11,70	25,99	249,55
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,14	12,96	33,52	295,97
Iš viso (dienos davinio):			67,69	32,19	127,04	1032,29

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
1 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 sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	20/1-1	200/5	6,87	7,01	34,06	219,85
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Kakava su pienu be cukraus	12-1/5	150	3,88	3,41	6,54	72,52
Iš viso:			11,47	10,62	55,72	356,20

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)	3/1.	150	4,26	3,26	17,23	108,29
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	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
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2	80	18,97	9,94	5,56	188,44
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/5	100	2,10	1,30	21,42	105,74
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	3.14-24	40	0,40	0,04	4,16	18,00
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			28,74	17,99	68,33	543,56

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)	7-26	120	9,18	17,27	3,21	204,81
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
Kmylių arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
Iš viso:			11,66	21,90	20,85	326,58
Iš viso (dienos davinio):			51,87	50,51	144,90	1226,33

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
1 savaitė
Trečiadienis



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 kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-31	200/7	5,78	8,14	34,64	227,42
Sezamų sėklos	5.5/40	3	0,66	1,60	0,45	17,91
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-4	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			7,58	9,94	51,89	313,04

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)	36/2	150	1,16	1,05	8,14	25,64
Grietinė prie sriubos (30 % rieš.)	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
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-8	80/40	20,06	7,48	9,06	183,05
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
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:			27,67	15,54	59,25	461,31

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	5-21/3	150	10,51	9,49	49,54	330,33
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:			12,91	11,52	58,02	391,15
Iš viso (dienos davinio):			48,16	37,01	169,16	1165,49

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
1 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtina: 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	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
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:			7,54	8,72	49,56	305,16

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)	79/0.1	150	2,15	3,17	9,42	69,96
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
Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis)	11-24	100/50/40	18,80	7,41	34,27	277,56
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:			23,98	14,62	67,74	490,34

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.	14-60/2	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Iš viso:			10,58	10,42	51,66	345,25
Iš viso (dienos davinio):			42,11	33,76	168,95	1140,76

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 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)	4-05	200/5	7,86	6,85	39,32	250,20
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
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:			10,10	7,08	61,70	351,78

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)	17/104	150	5,19	4,56	19,15	124,02
Skrebutis	5.5/12	20	1,52	0,40	10,62	53,20
Orkaitėje keptas žuvies (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	19-1/1	80	17,95	9,18	3,86	170,60
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-58	90/9	2,01	3,11	9,72	70,45
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			29,16	20,36	62,36	527,86

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	16-5	30/5/12	5,28	7,72	16,25	157,18
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:			11,46	12,83	58,28	389,43
Iš viso (dienos davinio):			50,73	40,27	182,33	1269,07

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė