



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.
1 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu: Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas		Išėiga (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 % rieš.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Iš viso:			4,09	2,12	32,16	166,00

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis)	9-15	130	35,42	5,14	0,63	189,80
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	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			39,77	7,61	26,91	333,09

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių suflė kepta orkaiteje (tausojantis)	6-4.	150	19,62	11,70	25,99	249,55
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos uogos	13.1/3	30	0,27	0,12	5,41	22,18
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,63	20,83	32,51	360,21

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
1 savaitė
Antradienis



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	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1.	150	4,26	3,26	17,23	108,29
Grietinė prie sriubos (30 % rie.)	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	197,64

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-1	100	21,38	10,69	7,32	212,10
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	80/5	1,17	4,19	3,91	57,71
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:			25,19	16,24	38,57	400,60

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 (tausojantis)	7-29	150	12,96	21,86	3,56	262,34
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2-10/6	90/9	0,97	4,18	4,60	56,31
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			17,13	26,54	38,81	458,84

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
1 savaitė
Trečiadienis



Virtinai: 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	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36/2	150	1,16	1,05	8,14	25,64
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	114,99

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-9	120/60	29,54	11,03	13,13	268,89
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2/2/11	70/7	1,19	2,58	7,42	55,26
Marinuoti agurkai	2-5/1/3	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:			34,47	18,45	43,62	470,44

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių apkepas keptas orkaitėje (tausojantis)	3-140	200	4,63	12,06	39,57	276,07
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu ir kepintomis saulėgrąžų sėklomis	3.14-50	70/7	1,82	4,05	7,78	72,30
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			7,30	25,12	50,04	443,31

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
1 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtinu: 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	
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
Iš viso:			2,16	1,83	15,76	159,31

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis)	11-30	120/60/40	22,71	9,32	33,98	316,20
Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-40	70/7	0,62	3,06	8,30	61,51
Švž. pomidorai	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,85	12,58	45,36	391,79

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pikantiškas baltagūžių kopūstų apkepas (tausojantis)	3-04	250	13,21	16,75	23,52	297,78
Švž. pomidorai	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Sviesto grietinės padažas (tausojantis)	13-81	30	0,44	12,70	0,58	118,55
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			14,17	29,66	27,19	430,41

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
1 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: 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	
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
Iš viso:			1,52	0,40	10,62	177,22

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	19-1/1	80	17,95	9,18	3,86	170,60
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
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:			22,74	17,11	34,69	375,18

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-28/18	140	26,46	16,50	39,83	417,58
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,16	22,59	46,76	501,58

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė