



Tvirtinu, 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 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

1-3 m.
2 savaitė
Pirmadienis



Tvirtinu, Direktorė Indrė Pigulevičienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (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
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
Iš viso:			7,70	6,64	39,40	242,78

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	30.1	100	0,83	2,03	6,79	58,42
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
Ryžių plovos su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-17	100/50	16,53	7,67	31,77	261,05
Marinuoti agurkai	2-51/0	50	1,40	0,00	0,65	9,50
Švž. pomidorai	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,56	11,54	51,69	402,10

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32/2	100	1,67	2,93	5,65	219,63
Trintos uogos	13.1/1	20	0,18	0,08	3,94	16,10
Natūralus jogurtas	13-22/9	20	0,88	0,78	0,94	14,40
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,73	3,79	10,53	250,13
Iš viso (dienos davinio):			31,00	21,96	101,61	895,01

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
2 savaitė
Antradienis



Tvirtina: Direktorė Ingridė 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 tiršta manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-43	150	3,93	2,72	22,31	131,99
Cinamonas	5.5/25	0,5	0,02	0,01	0,40	1,75
Sūrio lazdelės	117-1/5	20	4,16	5,04	0,12	58,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,61	7,87	33,04	235,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10/5	100	0,93	2,07	6,96	48,29
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
Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-11/0	70	17,13	10,02	0,34	159,39
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu	80.1/1	50/5	0,95	3,12	5,57	52,09
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:			22,64	19,08	39,09	411,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	17/31	100/50	5,13	6,08	20,44	156,97
Pilno grūdo batonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17.1	22/5/12	5,17	7,90	11,75	139,93
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
Iš viso:			10,30	13,98	32,20	296,95
Iš viso (dienos davinio):			41,56	40,93	104,32	943,67

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
2 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)	4-55/02	150/5	4,62	6,15	30,44	194,70
Džiovintų abrikosų užkandis	16/59	15	0,74	0,09	12,42	48,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104-2	70	0,84	0,21	16,17	67,90
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,20	6,45	59,03	310,60

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis)	17/43	100	1,13	2,15	9,10	53,01
Skrebutis	5.5/11	15	1,14	0,30	7,97	39,90
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-17	50/20	13,25	11,12	1,81	160,35
Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis)	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine (30 proc. rieb.)	3.14-67	80/10	0,93	3,17	3,81	46,01
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			19,19	19,50	37,90	427,22

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-8	100	15,14	7,31	24,04	223,53
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:			15,62	13,31	24,66	282,13
Iš viso (dienos davinio):			41,01	39,27	121,59	1019,96

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
2 savaitė
Ketvirtadienis



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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98	1 vnt.	6,15	5,85	0,35	78,50
Konservuoti žirneliai	2-02	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,33	14,52	25,58	286,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/3	100	2,07	2,09	9,44	62,99
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
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	7.14-3	60	14,81	6,35	4,27	134,17
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/0	70	2,75	0,38	17,75	85,25
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2-10/5	70/7	0,75	3,14	3,58	42,84
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			22,00	13,69	47,35	396,74

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varškė	5-28	80	8,48	3,40	27,48	213,22
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			13,05	7,25	39,45	312,84
Iš viso (dienos davinio):			49,38	35,46	112,38	996,02

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
2 savaitė
Penktadienis



Tvirtinu: 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 tiršta ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/5	150/5	3,36	5,20	26,46	166,25
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
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			4,12	5,61	44,66	244,37

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-61/2	100	0,96	1,56	7,58	47,34
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
Jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu kepti orkaitėje (tausojantis)	18/5	55/10/5	13,26	8,15	8,24	161,69
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-73	70/7	1,07	2,57	7,76	56,13
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			18,82	16,16	50,53	418,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3.	150/15	10,47	5,08	34,49	232,10
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			14,82	8,83	41,54	311,60
Iš viso (dienos davinio):			37,76	30,60	136,73	974,92

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė