



Tyrimų Direktorė Indrė Pigulevičienė

**Senujų 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.
2 savaitė
Pirmadienis



Fvrtinų: 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	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32	120	0,48	0,00	11,88	48,00
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			9,23	8,90	48,73	305,43

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	30.2	150	1,20	4,04	9,73	94,45
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
Ryžių plovai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-18	140/60	18,65	9,36	37,09	305,69
Marinuoti agurkai	2-51/0	50	1,40	0,00	0,65	9,50
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:			23,93	15,43	66,31	513,07

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 (tausojantis)	32/3	150	21,63	14,20	22,37	306,13
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Natūralus jogurtas	13-22	50	2,20	1,95	2,35	36,00
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,06	16,25	29,64	362,26
Iš viso (dienos davinio):			57,22	40,58	144,68	1180,75

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
2 savaitė
Antradienis



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 tiršta manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-42	200	5,15	5,33	26,77	178,89
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)	115-4/6	120	0,60	0,12	12,24	52,44
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,93	10,50	39,53	291,08

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)	10/7	150	1,33	2,59	10,26	67,11
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
Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-11/0	70	17,13	10,02	0,34	159,39
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
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:			24,28	20,68	51,78	481,72

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)	17/32	150/80	7,36	8,26	28,27	216,77
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:			12,53	16,16	40,03	356,75
Iš viso (dienos davinio):			46,75	47,33	131,34	1129,55

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
2 savaitė
Trečiadienis



Virtininkė: Direktoriė 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 kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-31	200/7	5,78	8,14	34,64	227,42
Džiovintų abrikosų užkandis	16/59	15	0,74	0,09	12,42	48,00
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,71	8,53	70,16	372,42

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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)	8.14-16	60/25	16,55	5,92	2,56	129,90
Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis)	2.5-2	100/4	3,63	3,68	20,04	169,84
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine (30 proc. riebi.)	3.14-68	100/15	1,22	4,71	4,83	64,76
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			23,69	16,77	44,68	457,99

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai (tausojantis)	6-9	110	17,38	8,41	27,27	255,48
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
Iš viso:			17,86	14,41	27,89	314,08
Iš viso (dienos davinio):			49,26	39,71	142,73	1144,48

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
2 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	
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	104/17.0	40/7/15	7,10	10,38	20,89	206,96
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/18	150	1,50	0,00	12,00	52,50
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,73	16,27	36,40	350,76

Pietūs 12.00 val.

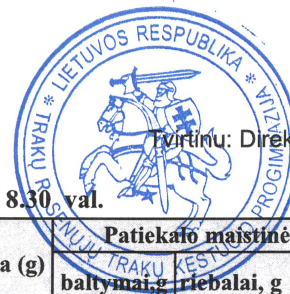
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	7.14-4	80	18,70	7,41	4,27	159,37
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:			29,09	15,95	62,60	505,41

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	4.14/28	100	9,55	9,07	29,39	240,32
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Pienas 2,5 % riebi.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			14,12	12,92	41,36	339,94
Iš viso (dienos davinio):			58,93	45,14	140,36	1196,11

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
2 savaitė
Penktadienis



Viršiniu: 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 ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-22/6	200/8	4,60	8,46	31,47	220,68
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
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			5,41	8,89	50,65	302,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-65	150	1,22	3,06	9,31	68,95
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
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)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Virtų burokėlių, obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-74	100/9	1,55	3,10	10,91	74,48
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			20,79	19,27	64,79	510,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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.	14-60/2	200	5,80	5,00	9,40	106,00
Iš viso:			16,27	10,08	43,89	338,10
Iš viso (dienos davinio):			42,47	38,24	159,34	1151,44

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė