



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

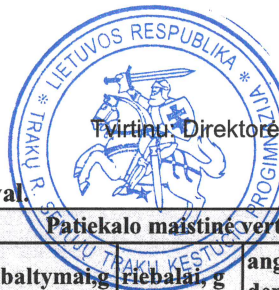
(nurodyti dienų skaičių)

7-10 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

7-10 m.
2 savaitė
Pirmadienis



Tvirtino: Direktore 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	
Daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (tausojantis) (augalinis)	30.2	150	1,20	4,04	9,73	94,45
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
Iš viso:			2,04	0,33	15,60	183,80

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovai su kiaulienos mėsa (tausojantis)	7.14-19	170/80	22,78	10,88	40,66	350,19
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:			24,68	11,08	44,21	373,77

II karštas patiekals

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
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,34	20,30	27,91	384,86

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
2 savaitė
Antradienis



Tvirtiną: Direktore Indre Pigulevičienė

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 % 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
Iš viso:			3,49	4,42	26,02	156,46

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-11/4	100	22,26	13,42	0,40	210,53
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Morkų salotos su sezamo sėklomis ir citrinų-aliejaus užpilu	80.1/2	70/7	1,37	4,68	7,79	75,74
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:			26,63	22,92	30,15	424,60

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	4.14/24	120	6,34	6,33	31,17	208,99
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos uogos	13.1/3	30	0,12	0,03	20,40	82,20
Kmynų arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
Iš viso:			7,19	15,36	52,51	379,14

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
2 savaitė
Trečiadienis



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	
Moliūgų sriuba su grietine (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
Iš viso:			1,14	0,30	7,97	92,91

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-16/3	80/30	18,86	14,55	4,14	223,32
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. rie.)	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:			23,73	22,95	29,20	458,50

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių plokštainis su kalakutienos mėsa keptas orkaitėje (tausojantis)	3-06	170/30	13,74	10,08	46,46	320,06
Grietinė (30 % rie.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika)	3.14-20	70	0,60	0,07	4,46	19,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			15,08	19,16	52,03	428,04

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
2 savaitė
Ketvirtadienis



Tvirtina: 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	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
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
Iš viso:			6,75	5,02	35,24	210,90

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (tausojantis)	7.14-5	100	22,83	8,60	5,11	190,12
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/1	100	3,30	0,45	21,30	102,30
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 vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			27,23	13,24	32,76	355,78

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varškė	4.14/29	150	11,81	12,56	31,23	288,19
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Grietinė (30 % rieš.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			12,89	21,68	38,84	403,26

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

7-10 m.
2 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	
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
Iš viso:			3,38	4,89	25,06	158,30

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu kepti orkaitėje (tausojantis)	18/6	70/15/5	16,13	9,74	11,45	200,76
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika)	3.14-21/1	120	1,04	0,12	7,96	34,80
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			20,07	14,70	42,09	376,16

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronų, daržovių apkepas ir fermentinių sūriu (tausojantis)	5-10	150	10,86	12,25	45,02	332,06
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:			12,54	15,37	57,68	413,59

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė