



Tvirtinu, Direktoriė 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)

11-18 metų
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

11-... m.
2 savaitė
Pirmadienis



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 žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	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	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			4,72	6,09	35,89	233,60

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių plovas 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.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	32/4	170	2,84	4,43	8,78	340,96
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
Juodoji arbata su citrina	12.4/16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			3,57	10,54	14,50	420,27

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Antradienis



Tvirtina: 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	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	10/7	150	1,33	2,59	10,26	67,11
Grietinė prie sriubos (30 % rieб.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			4,85	4,64	36,42	206,26

I karštas patiekals

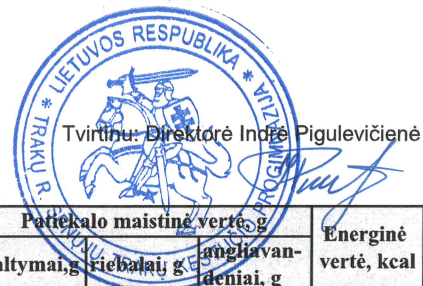
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekcinėje krosnyje kepta vištos šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-11/3	120	25,68	15,02	0,44	238,73
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/1	150/5	3,91	5,00	31,02	177,70
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	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			31,48	24,70	41,39	502,55

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	5-29	150	7,07	7,93	32,66	232,06
Grietinė (30 % rieб.)	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:			7,91	16,96	54,00	402,20

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Trečiadienis



Tvirtina: 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	
Moliūgų sriuba su grietinėle (tausojantis)	17/44	150	1,64	3,91	13,12	82,43
Skrebutis	5.5/12	20	1,52	0,40	10,62	53,20
Iš viso:			3,16	4,31	23,74	135,63

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos file guliašas (tausojantis)	8.14-16/4	100/50	23,45	17,48	5,69	274,36
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. rieb.)	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:			28,32	25,87	30,75	509,54

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių plokštainis su kalakutienos mėsa keptas orkaitėje (tausojantis)	3-05	200/50	18,38	11,57	53,59	378,84
Grietinė (30 % rieb.)	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:			19,73	20,64	59,16	486,82

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
2 savaitė
Ketvirtadienis



Viršinio: 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	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Grietinė prie sriubos (30 % rieb.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			8,11	5,24	45,64	260,70

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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)	3-20/2	150	4,07	0,56	26,27	126,17
Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2-10/7	120/12	1,30	5,23	6,18	72,32
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
Iš viso:			28,33	14,40	39,32	395,66

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (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 % rieb.)	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

11-... m.
2 savaitė
Penktadienis



Tvirtinusi: 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	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-65	150	1,22	3,06	9,31	68,95
Grietinė prie sriubos (30 % riebi.)	13-19	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/7	50	3,40	0,55	26,00	124,50
Iš viso:			4,74	5,11	35,46	208,10

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jūros lydekos maltinukas su morkomis ir sūriu kepti orkaitėje (tausojantis)	6-18	90/20/10	19,98	11,85	14,75	249,02
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/1	150/5	3,91	5,00	31,02	177,70
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:			25,06	16,99	55,48	468,57

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronų, daržovių apkepas ir fermentinių sūriu (tausojantis)	5-11	220	16,47	17,15	61,90	465,44
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:			18,15	20,26	74,57	546,97
Iš viso (dienos davinio):			47,96	42,37	165,51	1223,63

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė