



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)

### **4-6 metu**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:  
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

4-6 m.  
3 savaitė  
Pirmadienis



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 penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis)	41	200/7	8,51	8,79	31,75	236,72
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
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
<b>Iš viso:</b>			<b>13,37</b>	<b>14,02</b>	<b>44,36</b>	<b>348,83</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skaidri pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-03/6	150	2,08	1,32	14,06	75,77
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
Troškinta kiaulienos mėsa (tausojantis)	12-3	80/20	19,24	8,88	3,08	168,45
Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis	2.5-1	80/3	2,72	2,76	15,03	127,38
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/0	30/3	0,41	0,51	1,99	13,69
Marinuoti agurkai	2-51/0	50	1,40	0,00	0,65	9,50
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>28,05</b>	<b>15,30</b>	<b>50,75</b>	<b>484,72</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	7-5/5	90/10	10,98	10,52	3,08	179,58
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Sviestas	16-12/2	5	0,04	4,10	0,06	37,30
Švž. pomidorai	2-54	30	0,30	0,12	1,74	8,10
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,36</b>	<b>15,07</b>	<b>20,47</b>	<b>299,68</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,77</b>	<b>44,39</b>	<b>115,58</b>	<b>1133,22</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.  
3 savaitė  
Antradienis



Lvirtsniu: 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 kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	5-48/2	200/5	6,47	6,13	33,75	216,00
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/6-4	100	0,90	0,10	11,70	47,00
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,12</b>	<b>8,11</b>	<b>60,70</b>	<b>355,50</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	1-02/5	150	1,94	1,65	12,97	73,52
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
Kalakutienos mėsos maltinis kukurūzų miltų apvaskale, keptas orkaitėje (tausojantis)	9-18	80	20,68	7,74	12,85	203,89
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Agurkų ir pomidorų salotos su aliejumi	3.14-28	100/5	0,85	5,20	4,30	64,70
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>28,25</b>	<b>19,55</b>	<b>66,44</b>	<b>547,52</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	1-79/5	150/5	6,60	7,72	24,02	193,31
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu	104/17	30/5/15	6,40	8,63	15,67	167,14
<b>Iš viso:</b>			<b>13,00</b>	<b>16,35</b>	<b>39,69</b>	<b>360,45</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,36</b>	<b>44,00</b>	<b>166,82</b>	<b>1263,47</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.  
3 savaitė  
Trečiadienis



Tvirtinu: Direktorė Indrė Pigulevičienė

**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/02	200/5	7,00	6,69	35,77	222,80
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,72</b>	<b>6,79</b>	<b>52,75</b>	<b>291,51</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	17/19	150	1,01	3,02	7,91	61,39
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
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0.1	100	18,82	8,76	3,18	137,02
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20	80	2,97	0,41	19,17	92,07
Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi	2.4/7	50/3	0,70	3,06	5,47	49,97
Švž. paprikų lazdelės	33-15/0	30	0,27	0,06	2,01	8,40
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>25,95</b>	<b>17,13</b>	<b>53,68</b>	<b>438,78</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška (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 %rieb.)	13-8/2	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Kmyņu arbata be cukraus	14-4/3	150	0,00	0,00	0,01	0,05
<b>Iš viso:</b>			<b>8,02</b>	<b>17,03</b>	<b>38,52</b>	<b>340,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,69</b>	<b>40,95</b>	<b>144,95</b>	<b>1070,41</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.  
3 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	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05	200/5	7,86	6,85	39,32	250,20
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius)	120/1-3	80	0,56	0,32	14,08	61,44
Čiobrelių arbata be cukraus	14-5/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,84</b>	<b>7,39</b>	<b>69,20</b>	<b>384,64</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	10/1	150	2,76	2,16	14,04	83,40
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
Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	12-6	80	18,92	9,48	9,58	200,36
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
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
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>27,51</b>	<b>20,78</b>	<b>62,30</b>	<b>540,40</b>

**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 su kukurūzų kruopomis (tausojantis)	6-28/15	120	14,25	10,12	8,53	249,10
Trintos uogos	13-22/5	25	0,10	0,03	17,00	68,50
Grietinė (30 % rie.)	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
<b>Iš viso:</b>			<b>14,83</b>	<b>16,15</b>	<b>26,15</b>	<b>376,20</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,18</b>	<b>44,32</b>	<b>157,64</b>	<b>1301,24</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.  
3 savaitė  
Penktadienis



Tvirtinu: Direktore 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 manų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	2.5-42	200	5,15	5,33	26,77	178,89
Trintos uogos	13.1/2	25	0,23	0,10	4,92	20,13
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,10	0,07	0,25	1,67
<b>Iš viso:</b>			<b>6,68</b>	<b>5,80</b>	<b>55,04</b>	<b>297,68</b>

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sriuba su avinžirniais, pomidorais, salierais, česnakais, morkomis, svogūnais (tausojantis)	17-107	150	3,21	3,00	11,12	83,23
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje kepti žuvies gabaliukai (tausojantis)	18/7	60	16,82	7,33	0,56	182,06
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	4-16	80	1,75	0,25	17,85	80,75
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi	65.1/3	80/6	0,96	6,04	5,28	78,64
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>24,80</b>	<b>16,96</b>	<b>50,59</b>	<b>499,96</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6/5	120	19,86	13,89	26,59	313,97
Grietinė (30 % rieб.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,34</b>	<b>19,89</b>	<b>27,21</b>	<b>372,57</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,81</b>	<b>42,65</b>	<b>132,84</b>	<b>1170,21</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė