

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

**Trakų rajono Lentvario Motiejaus Šimelionio
lopšelis darželis, Klevų alėja 26, Lentvaris**

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos
įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo
paslaugas) pavadinimas)

5 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.
1 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis) | 1/2 | 150/5 | 4,79 | 6,85 | 22,20 | 166,55 |
| Sūrio lazdelės | 117-1/5 | 20 | 4,16 | 5,04 | 0,12 | 58,00 |
| Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) | 16-30 | 80 | 0,32 | 0,00 | 7,92 | 32,00 |
| Vaisinė arbata be cukraus | 14-2/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 9,27 | 11,89 | 30,24 | 256,55 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|--------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis) | 17/16 | 100 | 1,18 | 0,17 | 11,04 | 50,65 |
| 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 |
| Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis) | 12-1/0 | 60 | 13,66 | 7,59 | 2,93 | 134,54 |
| Biri grikių košė (tausojantis) | 3-20/0 | 70 | 2,75 | 0,38 | 17,75 | 85,25 |
| Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu | 2-21/1 | 50/5 | 0,68 | 2,02 | 3,40 | 33,41 |
| 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: | | | 19,98 | 11,88 | 46,71 | 373,08 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės ir ryžių suflė kepta orkaitėje (tausojantis) | 6-3. | 120 | 17,17 | 10,34 | 20,89 | 220,70 |
| Natūralus jogurtas | 13-22/9 | 20 | 0,88 | 0,78 | 0,94 | 14,40 |
| Trintos uogos | 13-22/0 | 20 | 0,14 | 0,06 | 5,54 | 22,36 |
| Čiobrelių arbata be cukraus | 14-5/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 18,20 | 11,19 | 27,37 | 257,46 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 47,45 | 34,96 | 104,32 | 887,09 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.



| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 20/1 | 150/5 | 5,09 | 6,22 | 25,19 | 171,90 |
| Trintos uogos | 13.1/1 | 20 | 0,18 | 0,08 | 3,94 | 16,10 |
| Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) | 115-4/4 | 80 | 0,40 | 0,08 | 8,16 | 34,96 |
| Kakava su pienu be cukraus | 12-1/5 | 150 | 3,88 | 3,41 | 6,54 | 72,52 |
| Iš viso: | | | 9,55 | 9,79 | 43,83 | 295,48 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 3/3 | 100 | 3,41 | 1,22 | 13,71 | 73,68 |
| 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 |
| Troškinta vištiena (tausojantis) | 80 | 50/15 | 12,37 | 8,21 | 3,29 | 135,28 |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)(augalinis) | 4-16 | 80 | 1,75 | 0,25 | 17,85 | 80,75 |
| Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 3.14-32/1 | 50/4 | 0,71 | 1,60 | 2,44 | 26,69 |
| Morkų lazdelės | 3.14-22 | 20 | 0,20 | 0,02 | 2,08 | 9,00 |
| Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus | 14-22 | 190/15 | 0,14 | 0,02 | 1,76 | 7,05 |
| Iš viso: | | | 20,07 | 13,03 | 51,68 | 396,90 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Orkaitėje keptas omletas (tausojantis) | 7-25 | 90 | 6,90 | 13,47 | 2,45 | 158,38 |
| Viso grūdo ruginė duona | 16-1 | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,80 |
| Švž. pomidorai | 2-54 | 30 | 0,30 | 0,12 | 1,74 | 8,10 |
| Jogurtas | 14-29/5 | 125 | 3,75 | 1,88 | 15,25 | 92,50 |
| Kmynų arbata be cukraus | 14-4/2 | 200 | 0,10 | 0,07 | 0,25 | 1,67 |
| Iš viso: | | | 12,41 | 15,76 | 30,09 | 310,45 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 42,03 | 38,58 | 125,60 | 1002,82 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

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 |
| Sezamų sėklos | 5.5/39 | 2 | 0,44 | 1,06 | 0,30 | 11,94 |
| Trintos uogos | 13.1/1 | 20 | 0,18 | 0,08 | 3,94 | 16,10 |
| Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) | 104/6-5 | 80 | 0,72 | 0,08 | 9,36 | 37,60 |
| Vaisinė arbata su citrina | 16 | 150/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 5,98 | 7,38 | 44,22 | 260,92 |

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Rūgštylių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 36/5 | 100 | 0,93 | 2,04 | 6,80 | 19,86 |
| 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 |
| Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis) | 10-2/2 | 60 | 14,81 | 8,66 | 4,55 | 155,88 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10/3 | 70/2 | 1,92 | 2,15 | 14,63 | 82,30 |
| Virtų burokėlių salotos su citrinų-alyjejaus užpilu | 2/2/10 | 50/5 | 0,84 | 2,06 | 5,33 | 41,52 |
| Marinuoti agurkai | 2-51/3 | 30 | 0,84 | 0,00 | 0,39 | 5,70 |
| Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | 14-22/2 | 150/15 | 0,14 | 0,02 | 1,76 | 7,05 |
| Iš viso: | | | 20,96 | 16,63 | 44,02 | 376,75 |


Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Blynai iš kefyro ir miltų | 5-21/0 | 100 | 6,86 | 7,17 | 34,43 | 232,73 |
| Trintos uogos | 13-22/5 | 25 | 0,20 | 0,09 | 6,13 | 24,82 |
| Natūralus jogurtas | 13-22 | 50 | 2,20 | 1,95 | 2,35 | 36,00 |
| Čiobrelių arbata be cukraus | 14-5/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 9,25 | 9,20 | 42,90 | 293,55 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 36,19 | 33,22 | 131,14 | 931,22 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė



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 ir keptomis saulėgrąžomis (tausojantis) | 8/3 | 150/5 | 6,76 | 8,30 | 30,55 | 223,55 |
| 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 |
| Kmynų arbata be cukraus | 14-4/3 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,05 |
| Iš viso: | | | 7,50 | 8,70 | 48,57 | 301,14 |

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 brokoliu (tausojantis) (augalinis) | 79/0.5 | 100 | 1,25 | 0,09 | 5,18 | 24,05 |
| 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 |
| Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis) | 11-22 | 80/50/50 | 14,65 | 6,52 | 26,65 | 222,83 |
| Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu | 3.14-39 | 50/5 | 0,46 | 2,04 | 5,79 | 42,09 |
| Švž. pomidorai | 2-54/1 | 40 | 0,40 | 0,16 | 2,32 | 10,80 |
| Stalo vanduo su citrina | 14-20 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 18,26 | 10,54 | 50,68 | 364,80 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 4-22/7 | 80/2 | 1,85 | 1,81 | 15,00 | 83,74 |
| Mielinė bandelė | 15-17 | 50 | 5,41 | 4,29 | 26,29 | 165,14 |
| Plenas 2,5 %rieb. | 14-60/3 | 100 | 2,90 | 2,50 | 4,70 | 53,00 |
| Iš viso: | | | 10,16 | 8,59 | 45,99 | 301,88 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 35,92 | 27,83 | 145,24 | 967,81 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

1-3 m.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė



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) | 3-333 | 150/5 | 5,34 | 5,88 | 27,26 | 183,15 |
| Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių) | 25.1/2 | 10 | 0,71 | 0,11 | 7,90 | 36,50 |
| Melionas (arba kitas sezoninis vaisius) | 104/21 | 80 | 0,80 | 0,00 | 6,40 | 28,00 |
| Vaisinė arbata su citrina | 16 | 150/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 6,87 | 5,99 | 41,74 | 248,23 |

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 |
| Viso grūdo ruginė duona | 16-1 | 20 | 1,36 | 0,22 | 10,40 | 49,80 |
| Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis) | 19-1/2 | 60 | 14,27 | 7,18 | 4,16 | 139,32 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10/3 | 70/2 | 1,92 | 2,15 | 14,63 | 82,30 |
| Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu | 3.14-57 | 70/7 | 1,55 | 2,58 | 7,57 | 56,34 |
| Stalo vanduo su citrina | 14-20 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 21,20 | 14,23 | 46,39 | 391,32 |

Vakarienė 15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pieniška sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) | 17-105 | 100/80 | 4,98 | 4,81 | 18,93 | 135,25 |
| Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu | 5.5/17 | 17/3/6 | 2,63 | 3,77 | 8,91 | 80,91 |
| Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) | 104 | 100 | 1,20 | 0,30 | 23,10 | 97,00 |
| Ramunėlių arbata be cukraus | 14-3/2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 8,81 | 8,88 | 50,94 | 313,16 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 36,89 | 29,10 | 139,07 | 952,71 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė