

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

**Trakų rajono Lentvario Motiejaus Šimelionio  
gimnazija, 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)

**11-18 metų**

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:  
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

11-18 m.  
1 savaitė  
Pirmadienis

Tvirtinų: Direktorė Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	17/15	150	1,25	0,18	11,21	51,75
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
<b>Iš viso:</b>			<b>4,77</b>	<b>2,23</b>	<b>37,36</b>	<b>190,90</b>

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	7.14-6	100	23,12	11,29	5,15	214,70
Biri grikių košė (tausojantis)	3-20/1	100	3,30	0,45	21,30	102,30
Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/1	50/5	0,68	2,02	3,40	33,41
Švieži agurkai	51.1	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>27,47</b>	<b>13,76</b>	<b>31,44</b>	<b>357,99</b>

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių sūflė kepta orkaitėje (tausojantis)	6-4.	150	19,62	11,70	25,99	249,55
Jogurtas	14-29/5	125	3,75	1,88	15,25	92,50
Trintos uogos	13.1/3	30	0,27	0,12	5,41	22,18
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>23,66</b>	<b>13,70</b>	<b>46,83</b>	<b>364,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,89</b>	<b>29,69</b>	<b>115,63</b>	<b>913,70</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

11-18 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	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1.	150	4,26	3,26	17,23	108,29
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
<b>Iš viso:</b>			<b>7,78</b>	<b>5,31</b>	<b>43,39</b>	<b>247,44</b>

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta vištiena (tausojantis)	80/4	120/50	26,17	17,04	4,87	276,36
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	4-16/6	120	2,10	1,30	21,42	105,74
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
Morkų lazdelės	3.14-24	40	0,40	0,04	4,16	18,00
Stalo vanduo su apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>29,97</b>	<b>22,59</b>	<b>36,12</b>	<b>464,86</b>

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	7-29	150	12,96	21,86	3,56	262,34
Pomidorų padažas	13-40	30	0,35	0,05	8,10	33,54
Viso grūdo ruginė duona	16-1/5	40	2,72	0,44	20,80	99,60
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 apelsiniais be cukraus	14-22	190/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>17,13</b>	<b>26,54</b>	<b>38,81</b>	<b>458,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,89</b>	<b>54,44</b>	<b>118,32</b>	<b>1171,14</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

11-18 m.  
1 savaitė  
Trečiadienis

Tvirtina: 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	
Rūgštinių sriuba (tausojantis) (augalinis)	36/2	150	1,16	1,05	8,14	25,64
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
<b>Iš viso:</b>			<b>4,68</b>	<b>3,10</b>	<b>34,29</b>	<b>164,79</b>

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virtas kalakutiėnos maltinukas (tausojantis)	10-1	100	21,79	10,73	10,32	226,50
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	2/2/11	70/7	1,19	2,58	7,42	55,26
Marinuoti agūrkai	2-5/3	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
<b>Iš viso:</b>			<b>26,72</b>	<b>18,15</b>	<b>40,81</b>	<b>428,06</b>

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių apkepas keptas orkaitėje (tausojantis)	1.14/5	150	3,62	9,75	31,09	219,30
Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus užpilu ir kepintomis saulėgrąžų sėklomis	3.14-50	70/7	1,82	4,05	7,78	72,30
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/15	0,14	0,02	1,76	7,05
<b>Iš viso:</b>			<b>5,57</b>	<b>13,81</b>	<b>40,62</b>	<b>298,65</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>36,97</b>	<b>35,06</b>	<b>115,73</b>	<b>891,49</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

11-18 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	
Daržovių sriuba su brokoliais (tausojantis) (augalinis)	79/0.1	150	2,15	3,17	9,42	69,96
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
<b>Iš viso:</b>			<b>5,67</b>	<b>5,22</b>	<b>35,58</b>	<b>209,11</b>

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis)	11-30	120/60/40	22,71	9,32	33,98	316,20
Morkų ir obuolių salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-40	70/7	0,62	3,06	8,30	61,51
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
<b>Iš viso:</b>			<b>23,85</b>	<b>12,58</b>	<b>45,36</b>	<b>391,79</b>

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pikantiškas baltagūžlių kopūstų apkepas (tausojantis)	3-04	250	13,21	16,75	23,52	297,78
Švž. pomidorai	2-54/2	50	0,50	0,20	2,90	13,50
Sviesto grietinės padažas (tausojantis)	13-81	30	0,44	12,70	0,58	118,55
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>14,17</b>	<b>29,66</b>	<b>27,19</b>	<b>430,41</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,69</b>	<b>47,46</b>	<b>108,12</b>	<b>1031,31</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė

11-18 m.  
1 savaitė  
Penktadienis

Tvirtinų 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	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Skrebutis	5.5/12	20	1,52	0,40	10,62	53,20
<b>Iš viso:</b>			<b>6,11</b>	<b>3,59</b>	<b>30,10</b>	<b>174,75</b>

I karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis)	8-19	100	22,13	10,03	5,75	203,43
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10	100/5	2,77	4,83	20,93	133,55
Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų- aliejaus užpilu	3.14-59	120/12	2,65	4,14	12,70	92,82
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>27,56</b>	<b>19,01</b>	<b>39,56</b>	<b>430,37</b>

II karštas patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai	6-28/18	140	26,46	16,50	39,83	417,58
Trintos uogos	13-22/5	25	0,20	0,09	6,13	24,82
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/1	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
<b>Iš viso:</b>			<b>27,16</b>	<b>22,59</b>	<b>46,76</b>	<b>501,58</b>
<b>Iš viso (dienos davinto):</b>			<b>60,83</b>	<b>45,18</b>	<b>116,43</b>	<b>1106,71</b>

Maisto technologė - Dietistė  
Teresa Ramanauskienė