

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 metu

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

11-... m.
3 savaitė
Pirmadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė



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 % 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: | | | 5,60 | 3,37 | 40,21 | 214,92 |

I karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Troškinta kiaulienos mėsa (tausojantis) | 12-4 | 100/30 | 23,01 | 11,80 | 4,65 | 215,56 |
| Kuskuso kruopų košė sviestu tausojantis) | 2.5-2 | 100/4 | 3,63 | 3,68 | 20,04 | 169,84 |
| Švž. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu | 2-21/1 | 50/5 | 0,68 | 2,02 | 3,40 | 33,41 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 28,74 | 17,50 | 28,93 | 428,89 |

II karštas patiekalas

| 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) | 7-5/7 | 110/10 | 13,02 | 16,61 | 3,48 | 211,64 |
| Viso grūdo ruginė duona | 16-1/5 | 40 | 2,72 | 0,44 | 20,80 | 99,60 |
| Sviestas | 16-12/2 | 5 | 0,04 | 4,10 | 0,06 | 37,30 |
| 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: | | | 16,40 | 21,22 | 28,97 | 368,62 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

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 %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: | | | 5,46 | 3,70 | 39,12 | 212,67 |

I karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|----------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grietinėje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis) | 8.14-0.2 | 100/50 | 31,80 | 13,80 | 5,28 | 222,74 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10/1 | 150/5 | 3,91 | 5,00 | 31,02 | 177,70 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 36,70 | 24,02 | 42,35 | 472,19 |

II karštas patiekalas

| 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 vaisiais/uogomis | 14-22/2 | 150/15 | 0,14 | 0,02 | 1,76 | 7,05 |
| Iš viso: | | | 27,27 | 22,60 | 48,33 | 508,05 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (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 | 16-1/7 | 50 | 3,40 | 0,55 | 26,00 | 124,50 |
| Iš viso: | | | 4,53 | 5,07 | 34,06 | 200,54 |

I karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkalas, keptas orkaitėje (tausojantis) | 12-7 | 100 | 23,89 | 13,82 | 15,50 | 283,25 |
| Biri grikių košė (tausojantis) | 3-20/1 | 100 | 3,30 | 0,45 | 21,30 | 102,30 |
| Morkų salotos su kons. žirneliais ir aliejumi | 2.4/8 | 70/4 | 0,97 | 4,08 | 7,66 | 68,19 |
| Švž. paprikų lazdelės | 33-15/1 | 50 | 0,45 | 0,10 | 3,35 | 14,00 |
| Nesaldyta arbata | 2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 28,62 | 18,45 | 47,81 | 467,74 |

II karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtų bulvių ir vištienos mėsos blynai "Žemaičiai" | 9-14 | 240 | 22,41 | 15,27 | 50,04 | 413,96 |
| Grietinė (30 %rieb.) | 13-8/2 | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,93 | 87,90 |
| Pekino kopūstų, pomidorų, švž. agurkų, paprikų salotos su citrinų-aliejaus užpilu | 2-10/6 | 90/9 | 0,97 | 4,18 | 4,60 | 56,31 |
| Nesaldyta arbata | 2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 24,09 | 28,44 | 55,57 | 558,17 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

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 % rieb.) | 13-19 | 5 | 0,12 | 1,50 | 0,16 | 14,65 |
| Viso grūdo ruginė duona | 16-17 | 50 | 3,40 | 0,55 | 26,00 | 124,50 |
| Iš viso: | | | 6,28 | 4,21 | 40,20 | 222,55 |

I karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kalakutienos mėsos plokštainis (tausojantis) | 9-17 | 100 | 23,65 | 9,45 | 9,05 | 215,94 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10/1 | 150/5 | 3,91 | 5,00 | 31,02 | 177,70 |
| Šviežių kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 3.14-33 | 100/7 | 1,50 | 5,29 | 5,07 | 73,59 |
| Stalo vanduo su vaisiais/uogomis | 14-22/2 | 150/15 | 0,14 | 0,02 | 1,76 | 7,05 |
| Iš viso: | | | 29,19 | 19,75 | 46,89 | 474,28 |

II karštas patiekalas

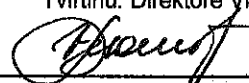
| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 6-29 | 150 | 17,41 | 12,18 | 9,33 | 300,20 |
| Trintos uogos | 13-22/5 | 25 | 0,20 | 0,09 | 6,13 | 24,82 |
| 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: | | | 18,46 | 21,29 | 18,14 | 419,97 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

11-... m.
3 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pietūs 12.00 val.



| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (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 | 5,07 | 3,55 | 11,12 | 95,73 |
| Viso grūdo ruginė duona | 16-1/7 | 50 | 3,40 | 0,55 | 26,00 | 124,50 |
| Iš viso: | | | 8,47 | 4,10 | 37,12 | 220,23 |

I karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Orkaitėje keptas žuvis (lydekos) maltinis (tausojantis) | 18/21 | 100 | 18,73 | 8,39 | 6,40 | 179,17 |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) | 4-16/5 | 100 | 2,10 | 1,30 | 21,42 | 105,74 |
| Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos su aliejumi | 65.1/4 | 100/8 | 1,20 | 8,05 | 6,80 | 102,72 |
| Nesaldyta arbata | 2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 22,03 | 17,74 | 34,42 | 387,63 |

II karštas patiekalas

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga (g) | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-----------|------------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vištienos kepsnys keptas orkaitėje (tausojantis) | 9-12 | 120 | 36,56 | 5,72 | 0,63 | 199,60 |
| 3-ių rūšių daržovės (morkos, agurkai, paprika) | 3.14-21/1 | 120 | 1,04 | 0,12 | 7,96 | 34,80 |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) | 4-16/5 | 100 | 2,10 | 1,30 | 21,42 | 105,74 |
| Nesaldyta arbata | 2 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 39,70 | 7,14 | 30,01 | 340,14 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 70,19 | 28,98 | 101,56 | 948,00 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė