

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)

4-6 metu
(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
Nuo 8.00 iki 17.00 val.

4-6 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. | 200/5 | 6,18 | 7,60 | 28,27 | 202,15 |
| Sūrio lazdelės | 117-1/5 | 20 | 4,16 | 5,04 | 0,12 | 58,00 |
| Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) | 16-32 | 120 | 0,48 | 0,00 | 11,88 | 48,00 |
| Vaisinė arbata be cukraus | 14-2/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 10,82 | 12,64 | 40,27 | 308,15 |

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) | 17/15 | 150 | 1,25 | 0,18 | 11,21 | 51,75 |
| Grietinė prie sriubos (30 % rieš.) | 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 |
| Naminis kaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis) | 12-1 | 80 | 19,32 | 9,75 | 4,62 | 183,47 |
| Biri grikių košė (tausojantis) | 3-20 | 80 | 2,97 | 0,41 | 19,17 | 92,07 |
| 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: | | | 26,60 | 14,19 | 55,17 | 454,83 |

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) | 6-4. | 150 | 19,62 | 11,70 | 25,99 | 249,55 |
| Natūralus jogurtas | 13-22 | 50 | 2,20 | 1,95 | 2,35 | 36,00 |
| Trintos uogos | 13-22/5 | 25 | 0,20 | 0,09 | 6,13 | 24,82 |
| Čiobrelių arbata be cukraus | 14-5/2 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 22,02 | 13,74 | 34,46 | 310,37 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 59,44 | 40,57 | 129,91 | 1073,35 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 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) | 20/1-1 | 200/5 | 6,87 | 7,01 | 34,06 | 219,85 |
| Trintos uogos | 13.1/2 | 25 | 0,23 | 0,10 | 4,92 | 20,13 |
| Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) | 115-4/5 | 100 | 0,50 | 0,10 | 10,20 | 43,70 |
| Kakava su pienu be cukraus | 12-1/5 | 150 | 3,88 | 3,41 | 6,54 | 72,52 |
| Iš viso: | | | 11,47 | 10,62 | 55,72 | 356,20 |

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) | 3/1. | 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 | 16-1/3 | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,60 | 74,70 |
| Troškinta vištiena (tausojantis) | 80/2 | 70/20 | 15,76 | 10,24 | 3,40 | 167,97 |
| Biri ryžių kruopų košė (tausojantis) | 4-16/5 | 100 | 2,10 | 1,30 | 21,42 | 105,74 |
| 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 | 3.14-24 | 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 |
| Iš viso: | | | 25,53 | 18,28 | 66,17 | 523,09 |

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 | 2-54/2 | 50 | 0,50 | 0,20 | 2,90 | 13,50 |
| 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: | | | 12,61 | 15,84 | 31,25 | 315,85 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 49,62 | 44,75 | 153,13 | 1195,13 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
1 savaitė
Trečiadienis

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 | |
| Pieniška tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 2.5-31 | 200/7 | 5,78 | 8,14 | 34,64 | 227,42 |
| Sezamų sėklos | 5.5/40 | 3 | 0,66 | 1,60 | 0,45 | 17,91 |
| Trintos uogos | 13.1/2 | 25 | 0,23 | 0,10 | 4,92 | 20,13 |
| Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) | 104/6-4 | 100 | 0,90 | 0,10 | 11,70 | 47,00 |
| Vaisinė arbata su citrina | 16 | 150/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 7,58 | 9,94 | 51,89 | 313,04 |

Pietūs 12.00 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 | 16-1/3 | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,60 | 74,70 |
| Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis) | 10-2 | 80 | 18,97 | 9,94 | 5,56 | 188,44 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10/5 | 90/3 | 2,48 | 3,11 | 18,82 | 109,01 |
| Virtų burokėlių salotos su citrinų-aliejaus 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: | | | 26,58 | 18,00 | 55,75 | 466,70 |

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 | 5-21/3 | 150 | 10,51 | 9,49 | 49,54 | 330,33 |
| 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: | | | 12,91 | 11,52 | 58,02 | 391,15 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 47,07 | 39,47 | 165,66 | 1170,88 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 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 saulėgražomis (tausojantis) | 8/3 | 150/5 | 6,76 | 8,30 | 30,55 | 223,55 |
| Trintos uogos | 13.1/2 | 25 | 0,23 | 0,10 | 4,92 | 20,13 |
| 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: | | | 7,54 | 8,72 | 49,56 | 305,16 |

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 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 | 16-1/3 | 30 | 2,04 | 0,33 | 15,60 | 74,70 |
| Kietųjų kviečių makaronai su malta kiaulienos ir jautienos mėsa ir daržovių padažu (tausojantis) | 11-24 | 100/50/40 | 18,80 | 7,41 | 34,27 | 277,56 |
| 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: | | | 23,98 | 14,62 | 67,74 | 490,34 |

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) | 4-22/9 | 100/3 | 2,70 | 2,85 | 22,39 | 126,15 |
| Mielinė bandelė | 15-17 | 50 | 5,41 | 4,29 | 26,29 | 165,14 |
| Pienas 2,5 %rieb. | 14-60 | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,05 | 79,50 |
| Iš viso: | | | 12,46 | 10,89 | 55,73 | 370,79 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 43,99 | 34,23 | 173,03 | 1166,29 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 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) | 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 |
| 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: | | | 10,10 | 7,08 | 61,70 | 351,78 |

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) | 71/2 | 150 | 4,59 | 3,19 | 19,48 | 121,55 |
| Viso grūdo ruginė duona | 16-1/2 | 25 | 1,70 | 0,28 | 13,00 | 62,25 |
| Orkaitėje keptas žuvis (lašišos ir lydekos) maltinis (tausojantis) | 19-1/1 | 80 | 17,95 | 9,18 | 3,86 | 170,60 |
| Bulvių košė su sviestu (tausojantis) | 3-10/5 | 90/3 | 2,48 | 3,11 | 18,82 | 109,01 |
| Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu | 3.14-58 | 90/9 | 2,01 | 3,11 | 9,72 | 70,45 |
| Stalo vanduo su citrina | 14-20 | 200/2 | 0,02 | 0,01 | 0,19 | 0,58 |
| Iš viso: | | | 28,75 | 18,86 | 65,07 | 534,44 |

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 | 16-5 | 30/5/12 | 5,28 | 7,72 | 16,25 | 157,18 |
| 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: | | | 11,46 | 12,83 | 58,28 | 389,43 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 50,31 | 38,77 | 185,04 | 1275,65 |

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė