

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.
3 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 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
Iš viso:			13,37	14,02	44,36	348,83

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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	16-1/3	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
Iš viso:			28,05	15,30	50,75	484,72

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 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
Iš viso:			13,36	15,07	20,47	299,68
Iš viso (dienos davinio):			54,77	44,39	115,58	1133,22

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
3 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 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
Iš viso:			11,12	8,11	60,70	355,50

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	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (tausojantis)	8.14-0.1	80/30	24,75	11,49	4,13	179,09
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
Iš viso:			32,31	23,30	57,73	522,72

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
Iš viso:			13,00	16,35	39,69	360,45
Iš viso (dienos davinio):			56,43	47,75	158,11	1238,67

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
3 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 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
Iš viso:			7,72	6,79	52,75	291,51

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (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
Kiaulienos maltinis sėlenų apvalkale, keptas orkaitėje (tausojantis)	12-6	80	19,21	10,51	11,37	217,81
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
Iš viso:			26,33	18,89	61,87	519,58

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių ir vištienos mėsos blynai "Žemaičiai"	9-13	120	11,89	10,30	26,81	240,23
Natūralus jogurtas	13-22/2	30	1,32	1,17	1,41	21,60
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			17,56	15,22	35,27	341,33
Iš viso (dienos davinio):			51,61	40,90	149,89	1152,41

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
3 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 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
Iš viso:			9,84	7,39	69,20	384,64

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 % 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
Kalakuštenos mėsos plokštainis (tausojantis)	9-15	80	18,74	10,09	6,47	191,70
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
Iš viso:			27,33	21,39	59,19	531,73

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	0,20	0,09	6,13	24,82
Grietinė (30 % riebi.)	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
Iš viso:			14,93	16,21	15,28	332,52
Iš viso (dienos davinio):			52,10	44,99	143,66	1248,90

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė

4-6 m.
3 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 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
Iš viso:			6,68	5,80	55,04	297,68

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	5,07	3,55	11,12	95,73
Viso grūdo ruginė duona	16-1/3	30	2,04	0,33	15,60	74,70
Orkaitėje keptas žuvies (lydekos) maltinis (tausojantis)	18/8	80	16,47	7,92	4,15	156,33
Bliri 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
Iš viso:			26,31	18,10	54,18	486,73

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	98/2	1,5 vnt	8,61	8,19	0,49	109,90
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. kopūstų salotos su morkomis ir citrinų-aliejaus užpilu	2-21/2	70/7	0,95	3,02	4,62	47,97
Žolelių arbata	35	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	115-4/5	100	0,50	0,10	10,20	43,70
Iš viso:			12,14	15,74	30,96	313,57
Iš viso (dienos davinio):			45,12	39,65	140,19	1097,98

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė