

## Jonavos vaikų I/d Lakštingalėlė

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

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

1 Savaitė, Pirmadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi 144 (140/4)	KO1-1L	144.00	5.21	6.58	22.89	172
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 48 (20/4/24)	Su 1-1 L	48.00	6.65	10.25	10.89	162
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Bananai)1000		82.00	0.98	0.25	18.94	82
Iš viso:			12.87	17.10	52.79	417

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, morkų, bulvių, kvietinių kr. sriuba sualyv.al., duona 125 (100/5/20)	Sr 1-1L	125.00	10.26	6.02	36.84	243
Mėsos, ryžių, daržovių troškiny. Duona 130(60/15/40/20)	Kot 1-1 L	130.00	15.14	26.78	37.12	450
Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 125 (106/4/15)	Sal 1-1 L	125.00	1.72	4.22	9.53	83
Iš viso:			27.12	37.02	83.49	776

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su nesald. jogurtu 135 (120/15)	Va 1-1 L	135.00	17.09	9.21	20.57	234
Dešra (virta) su konserv. žirneliais 25 (15/10)	Va 1-1Lpr	25.00	2.04	3.31	1.70	45
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Iš viso:			19.16	12.54	22.34	279
Iš viso (dienos davinio):			59.15	66.66	158.62	1471

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

1 Savaitė, Antradienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi 156 (150/6)	KO1-2L	156.00	5.68	7.37	31.20	214
Pienas 1000	Pie	160.00	5.44	4.00	7.84	89
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	84.00	0.59	0.34	14.78	65
Iš viso:			11.71	11.71	53.82	368

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu, duona 135 (100/15/20)	Sr 1-2L	135.00	2.99	2.37	18.53	107
Troškinti paukštienos kukuliai grietinės padaže 76 (60/16)	Kot 1-2 L	72.00	17.36	13.39	4.48	208
Virti makaronai (viso grūdo) 80	Gar 1-2 L	80.00	3.78	0.11	26.53	122
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyv. al. 125 (100/20/5)	Sal 1-2 L	125.00	0.70	5.16	3.58	64
Iš viso:			24.83	21.03	53.12	501

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai su šald. uogomis arba uogiene 160 (140/20)	Va 1-2 L	160.00	7.25	8.42	53.76	320
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	53.00	1.80	1.33	2.60	30
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		102.00	0.41	0.41	13.26	58
Iš viso:			9.49	10.18	69.69	408
Iš viso (dienos davinio):			46.03	42.92	176.63	1277

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

1 Savaitė, Trečiadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

**Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu 165 (160/5)	KO1-3L	165.00	7.60	8.31	29.98	225
Grūdėta varškė su šald. uogomis ar uogiene 65 (45/20)	Su 1-3 L	65.00	5.58	3.23	3.10	64
Nesaldinta arbata jv. 150	Arb 3	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		98.00	0.39	0.39	12.74	56
Iš viso:			13.60	11.95	45.89	346

**Pietūs 12:30 - 12:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis, alyvuogių al. 103 (100/3)	Sr 1-3L	103.00	5.34	3.37	18.28	125
Žuvies (lydeka) šnicelis su sv.-gr. padažu 66 (60/6)	Kot 1-3 L	66.00	11.49	12.85	5.16	182
Virtos bulvės 70	Gar 1-3 L	70.00	1.40	0.07	12.81	57
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al. 119 (80/4/15)	Sal 1-3 L	119.00	1.51	4.12	9.26	80
Iš viso:			19.74	20.41	45.51	445

**Vakarienė 16:00 - 16:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai su sviestu ir ferm. sūriu 132 (110/4/18)	Va 1-3 L	132.00	8.35	7.97	32.23	234
Kepti orkaitėje obuoliai su sezamo sėklomis 110	Va 1-3 Lpr	110.00	0.88	1.50	14.60	75
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	56.00	1.90	1.40	2.74	31
Nesaldinta arbata jv. 150	Arb 3	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Iš viso:			11.16	10.89	49.64	341
Iš viso (dienos davinio):			44.50	43.25	141.04	1131

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. IV-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su šaldytomis uogomis arba uogiene 175 (150/25)	KO1-4L	175.00	5.37	1.58	30.74	159
Batonas (viso grūdo) su tepamu sūreliu 40 (20/20)	Su 1-4 L	40.00	3.98	5.30	11.42	109
Nesaldinta arbata jv. 150	Arb 3	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Banantai)1000		66.00	0.79	0.20	15.25	66
Iš viso:			10.17	7.10	57.48	335

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių, pomidorų, morkų sriuba su alyv. al., duona 125 (100/5/20)	Sr 1-4L	125.00	4.73	5.46	36.90	216
Paukštienos maltinis su sviesto-grietinės padažu 72 (60/12)	Kot 1-4 L	72.00	17.53	12.46	5.60	205
Grikių košė 90 :gar 1-4 L	Gar 1-4 L, D, Pr	90.00	5.04	1.24	27.72	142
Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 119 (100/4/15)	Sal 1-4 L	119.00	1.06	4.22	9.40	80
Iš viso:			28.36	23.38	79.62	642

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba 165 (160/5)	Va 1-4 L	165.00	7.42	6.50	34.77	227
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	68.00	0.68	0.41	9.45	44
Doniukai 1000	Do	20.00	2.12	0.42	14.46	70
Iš viso:			10.22	7.33	58.68	342
Iš viso (dienos davinio):			48.75	37.81	195.78	1318

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

1 Savaitė, Penktadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu 155 (150/5)	KO1-5L	155.00	5.58	6.26	28.44	192
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 47 (20/3/24)	Su 1-5 L	47.00	4.03	8.02	10.71	131
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	66.00	0.46	0.26	11.62	51
Iš viso:			10.10	14.56	50.84	375

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su pienu ir sviestu 104 (100/4)	Sr 1-5L	105.00	2.38	4.61	7.10	79
Kiaulienos-jautienos-cukinijos maltinis 60	Kot 1-5 L	60.00	11.23	14.37	3.26	187
Virtos bulvės 70	Gar 1-3 L	70.00	1.40	0.07	12.81	57
Pomidorų, agurkų, morkų salotos su alyv. al. 83 (80/3)	Sal 2-5 L	83.00	0.74	3.15	4.13	48
Iš viso:			15.75	22.20	27.30	372

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su nesaldintu jogurtu 145 (130/15)	Va 1-5 L	145.00	19.15	14.00	18.03	275
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		55.00	0.22	0.22	7.15	31
Iš viso:			19.40	14.24	25.25	307
Iš viso (dienos davinio):			45.25	51.00	103.39	1054

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

2 Savaitė, Pirmadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 144 (140/4)	KO2-1L	145.00	4.32	5.00	26.96	170
Grūdėta varškė su šald. uogomis ar uogiene 65 (45/20)	Su 1-3 L	65.00	5.58	3.23	3.10	64
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Banantai)1000		40.00	0.48	0.12	9.24	40
Iš viso:			10.41	8.37	39.37	274

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (bulvės, morkos, miež. kr.) su alyv. al., duona 125 (100/5/20)	Sr. 2-1L	125.00	2.65	5.41	18.59	134
Troškinta kiauliena su morkomis ir pomidorų pad. 90 (60/15/15)	Kot 2-1 L	90.00	10.47	23.62	3.49	268
Bulvių košė 80	Gar 2-1 L	80.00	1.88	0.56	11.96	60
Kopūstų, agurkų, morkų salotos su alyv. al.120 (115/5)	Sal 2-1 L	120.00	1.60	5.21	8.26	86
Iš viso:			16.60	34.80	42.30	549

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine 149 (135/14)	Va 2-1 L	149.00	18.76	13.97	22.89	292
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		112.00	0.45	0.45	14.56	64
Iš viso:			19.24	14.44	37.52	357
Iš viso (dienos davinio):			46.25	57.61	119.19	1180

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

2 Savaitė, Antradienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. IV-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu 134 (130/4)	KO2-2L	135.00	4.71	4.92	25.92	167
Viso grūdo duona su sviestu, kiaušiniu, pomidoru 102 (20/5/52/25)	Su 2-2 L	102.00	8.23	10.54	11.93	176
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		155.00	0.62	0.62	20.15	89
Iš viso:			13.59	16.10	58.07	432

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių, pomidorų, morkų bulvių sriuba su alyv. al. ir duona 123 (100/3/20)	Sr 2-2L	123.00	8.37	3.61	29.93	186
Vištienos kukuliai su sezamo sėkl., sv.-gr. padažu 70 (60/10)	Kot 2-2 L	70.00	17.00	11.27	4.59	188
Grikių košė 90	Gar 2-2 L	90.00	4.41	1.09	24.26	124
Pomidorų, agurkų salotos su alyv. al. 83 (80/3)	Sal 2-2 L	83.00	0.72	3.15	2.57	42
Iš viso:			30.50	19.12	61.35	539

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynėliai su varškės įdaru 152 (140/12)	Va 2-2 L	152.00	10.23	10.74	40.26	299
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Banantai)1000		68.00	0.82	0.20	15.71	68
Iš viso:			11.08	10.96	56.04	367
Iš viso (dienos davinio):			55.17	46.18	175.46	1338



Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

2 Savaitė, Trečiadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. IV-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su šaldytomis uogomis arba uogiene 175 (150/25)	KO1-4L	175.00	5.37	1.58	30.74	159
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	70.00	2.38	1.75	3.43	39
Vaisiai (Obuoliai) 1000		78.00	0.31	0.31	10.14	45
Iš viso:			8.09	3.66	44.38	243

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, alyv. al. ir duona 123 (100/3/20)	Sr 2-3L	123.00	7.05	3.66	28.08	173
Žuvies (jūrų lydaka) kotletai su kept. morkomis 80 (60/20)	Kot 2-3 L	80.00	11.97	4.42	6.46	114
Virti ryžiai 80	Gar 2-3 L	80.00	2.20	0.10	19.13	86
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al. 119 (80/4/15)	Sal 1-3 L	119.00	1.51	4.12	9.26	80
Iš viso:			22.73	12.30	62.93	453

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su kons. žirneliais ir pomidoru 120 (80/25/15)	Va 2-3 L	120.00	9.57	10.02	13.97	184
Pienas 1000	Pie	140.00	4.76	3.50	6.86	78
Vaisiai (Obuoliai) 1000		112.00	0.45	0.45	14.56	64
Iš viso:			14.78	13.97	35.39	326
Iš viso (dienos davinio):			45.60	29.93	142.70	1023

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 145 (140/5)	KO2-4L	145.00	4.07	5.12	22.22	151
Sūrio lazdelė 1000	Sūl	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Banantai)1000		60.00	0.72	0.18	13.86	60
Iš viso:			10.16	9.48	36.25	271

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, morkų, bulvių, kvietinių kr. sriuba sualyv.al., duona 125 (100/5/20)	Sr 1-1L	125.00	10.26	6.02	36.84	243
Vištienos troškiny su morkomis, sv.,-gr. padažu 103 (60/25/18)	Kot 2-4 L	103.00	16.76	16.33	2.17	223
Bulvių košė 80	Gar 2-1 L	80.00	1.88	0.56	11.96	60
Pekino kopūsto, agurkų salotos su al. aliejumi 131 (125/6)	Sal 2-4 L	131.00	0.70	6.15	3.65	73
Iš viso:			29.60	29.06	54.62	598

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu 184 (180/4)	Va 2-4 L	184.00	6.13	6.21	27.02	188
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra (virta) 67 (30/5/32)	Su 2-4 Lvak	67.00	5.65	11.56	16.05	191
Doniukai 1000	Do	22.00	2.33	0.46	15.91	77
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Iš viso:			14.14	18.25	59.05	457
Iš viso (dienos davinio):			53.90	56.79	149.92	1326

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

2 Savaitė, Penktadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu 145 (140/5)	KO2-5L	145.00	6.93	7.46	28.53	209
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 48 (20/4/24)	Su 1-1 L	48.00	6.65	10.25	10.89	162
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Banantai)1000		68.00	0.82	0.20	15.71	68
Iš viso:			14.43	17.93	55.20	440

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių, bulvių, morkų sriuba su sv. ir duona 126 (100/6/20)	Sr. 2-5L	125.00	2.48	5.31	17.38	127
Kiaulienos, ryžių, kopūstų kukuliai su pomidorų pad. 85 (60/25)	Kot 2-5 L	85.00	11.56	24.96	8.16	304
Virtos bulvės 70	Gar 1-3 L	70.00	1.40	0.07	12.81	57
Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 119 (100/4/15)	Sal 1-4 L	119.00	1.06	4.22	9.40	80
Iš viso:			16.50	34.56	47.75	568

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai su grietine 150 (140/10)	Va 2-5 L	150.00	17.09	12.46	28.32	294
Pienas 1000	Pie	60.00	2.04	1.50	2.94	33
Vaisiai (Obuoliai) 1000		60.00	0.24	0.24	7.80	34
Iš viso:			19.37	14.20	39.06	362
Iš viso (dienos davinio):			50.30	66.69	142.01	1369

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

3 Savaitė, Pirmadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu 165 (160/5)	KO1-3L	165.00	7.60	8.31	29.98	225
Batonas (viso grūdo) su tepamu sūreliu 42 (20/22)	Su 3-1 L	42.00	4.22	5.74	11.52	115
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	72.00	0.50	0.29	12.67	55
Iš viso:			12.35	14.36	54.24	396

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su nesaldintu jogurtu, duona 135 (100/15/20)	Sr 1-2L	135.00	2.99	2.37	18.53	107
Kiaulienos šnicelis su sv.-gr. padažu 68 (60/8)	Kot 3-1 L	68.00	10.88	22.52	3.47	260
Grikių košė 90	Gar 2-2 L	90.00	4.41	1.09	24.26	124
Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 105 (85/5/15)	Sal 3-1 L	105.00	1.43	5.18	7.46	82
Iš viso:			19.71	31.16	53.72	574

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine 156 (140/16)	Va 3-1 L	156.00	19.18	14.63	26.74	315
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		95.00	0.38	0.38	12.35	54
Iš viso:			19.59	15.03	39.16	370
Iš viso (dienos davinio):			51.65	60.55	147.12	1340

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

3 Savaitė, Antradienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu 154 (150/4)	KO 3-2L	154.00	5.63	5.76	27.25	183
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 47 (20/3/24)	Su 3-2 L	47.00	4.03	8.02	10.71	131
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	72.00	0.72	0.43	10.01	47
Iš viso:			10.41	14.23	48.04	362

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (bulvės, morkos, miež. kr.) su alyv. al., duona 125 (100/5/20)	Sr. 2-1L	125.00	2.65	5.41	18.59	134
Vištienos-kiaulienos maltinukas su sv. - gr. padažu 70 (60/10)	Kot 3-2 L	70.00	14.10	16.27	5.65	225
Virti makaronai (viso grūdo) 80	Gar 1-2 L	80.00	3.78	0.11	26.53	122
Pekino kopūsto, agurkų salotos su alyv. al. 130 (126/4)	Sal 3-2 L	130.00	0.70	4.16	1.65	47
Iš viso:			21.23	25.95	52.42	528

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su šald. uogom ar uogiene 170 (150/20)	Va 3-2 L	170.00	6.85	4.37	53.51	281
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	46.00	1.56	1.15	2.25	26
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Bananai)1000		50.00	0.60	0.15	11.55	50
Iš viso:			9.04	5.69	67.38	357
Iš viso (dienos davinio):			40.68	45.87	167.84	1247

## Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 145 (140/5)	KO2-4L	145.00	4.07	5.12	22.22	151
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 63 (30/5/28)	Su 3-3 L	63.00	8.29	12.54	16.17	211
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Banantai)1000		68.00	0.82	0.20	15.71	68
Iš viso:			13.21	17.88	54.17	430

## Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, morkų, bulvių, kvietinių kr. sriuba su alyv. al., 104 (100/4)	Sr 3-3L	104.00	5.86	4.56	17.91	136
Žuvies ( ešerio filė, jūros lydekos) kotletai su kep. morkomis 80 (60/20)	Kot 3-3 L	80.00	11.95	5.74	6.46	125
Virti ryžiai 80	Gar 2-3 L	80.00	2.20	0.10	19.13	86
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al.119 (80/4/15)	Sal 1-3 L	119.00	1.51	4.12	9.26	80
Iš viso:			21.52	14.52	52.76	428

## Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynėliai su grietine154(140/14)	Va 3-3 L	154.00	4.40	7.93	40.82	252
Kefyras 1000		120.00	4.08	3.00	5.88	67
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	62.00	0.62	0.37	8.62	40
Iš viso:			9.10	11.30	55.32	359
Iš viso (dienos davinio):			43.83	43.70	162.25	1218

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

**Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 144 (140/4)	KO2-1L	145.00	4.32	5.00	26.96	170
Grūdėta varškė su šald. uogomis ar uogiene 65 (45/20)	Su 1-3 L	65.00	5.58	3.23	3.10	64
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		145.00	0.58	0.58	18.85	83
Iš viso:			10.51	8.83	48.98	317

**Pietūs 12:30 - 12:55 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (bulvės, morkos, cukinija, alyv. al.), duona 123 (120/3/20)	Sr 3-4 L	123.00	4.25	3.70	31.55	177
Troškinta vištiena su morkomis ir cukinija, sv.-gr. pad. 90 (60/20/10)	Kot 3-4 L	90.00	16.04	9.27	2.20	156
Bulvių košė 80	Gar 2-1 L	80.00	1.88	0.56	11.96	60
Pomidoro, agurko, morkų salotos su alyv. al. 113 (110/3)	Sal 3-4 L	113.00	1.00	3.21	4.54	51
Iš viso:			23.17	16.74	50.25	444

**Vakarienė 16:00 - 16:20 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės kukuliai su grietine 150 (140/10)	Va 2-5 L	150.00	17.09	12.46	28.32	294
Pienas 1000	Pie	90.00	3.06	2.25	4.41	50
Vaisiai (Obuoliai) 1000		36.00	0.14	0.14	4.68	21
Iš viso:			20.29	14.85	37.41	364
Iš viso (dienos davinio):			53.97	40.42	136.64	1126

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 1-3 m. 15 dienų valgiaraštis)

Jonavos vaikų l/d "Lakštingalėlė" direktorė, Jolanta Bieliauskienė

3 Savaitė, Penktadienis

PATVIRTINTA

Jonavos vaikų lopšelio-darželio

„Lakštingalėlė“ direktorės

2023 m. lapkričio 13 d. įsakymu Nr. 1V-65

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu 155 (150/5)	KO1-5L	155.00	5.58	6.26	28.44	192
Batonas su sviestu ir varškės sūriu 65 (30/5/30)	Su 3-5 L	65.00	7.87	12.08	16.75	207
Nesaldinta arbata 150	Arb 1	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		120.00	0.48	0.48	15.60	69
Iš viso:			13.96	18.84	60.86	469

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, pomidoru ir alyv. al. 103 (100/3)	Sr 3-5 L	103.00	5.14	3.37	16.79	118
Kiaulienos-jautienos suktinukai su kmynais 60	Kot 3-5 L	60.00	11.59	16.61	3.84	211
Bulvių košė 80	Gar 2-1 L	80.00	1.88	0.56	11.96	60
Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 119 (100/4/15)	Sal 1-4 L	119.00	1.06	4.22	9.40	80
Iš viso:			19.67	24.76	41.99	469

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Troškinti makaronai su sviestu ir ferm. sūriu 132 (110/4/18)	Va 1-3 L	132.00	8.35	7.97	32.23	234
Pienas 1000	Pie	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Bananai		70.00	0.84	0.21	16.17	70
Iš viso:			14.29	11.93	55.75	388
Iš viso (dienos davinio):			47.92	55.53	158.60	1326