

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)

6-7 metų pritaikytas

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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 165 (160/5)	KO1-1SP	165.00	5.68	6.38	31.20	205
Virtas kiaušinis su kons. žirneliais 80 (50/30)	Su 1-1 SP	80.00	7.87	6.14	5.10	107
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	70.00	0.70	0.42	9.73	46
Iš viso:			14.29	12.97	46.13	358

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių trupučiai (be glitimo)		35.00	4.06	1.05	22.47	116
Iš viso:			4.06	1.05	22.47	116

Pietūs 12:00 - 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 sriuba su alyv.al., duona 175 (150/5/20)	Sr 1-1SP	175.00	8.62	6.02	31.86	216
Mėsos, ryžių, aviž kr., daržovių troškiny. duona (be glitimo) 253 (140/28/60/25)	Kot 1-1 SP	190.00	22.55	33.80	33.63	529
Kopūstų, morkų, paprikų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 205 (160/5/40)	Sal 1-1 SP	205.00	2.79	5.51	13.82	116
Iš viso:			33.96	45.33	79.31	861

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	
Dešra su pomidoru 65 (30/35)	Va 1-1SP	65.00	3.44	6.64	1.68	80
Balta duona (be glitimo)		25.00	0.90	0.70	8.50	44
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		115.00	0.46	0.46	14.95	66
Iš viso:			4.84	7.83	25.23	191
Iš viso (dienos davinio):			57.15	67.18	173.14	1526

1 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 laukinių košė su alyv. al.123 (120/3)	KO 1-2 SP	123.00	3.81	3.38	20.74	129
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	80.00	0.56	0.32	14.08	61
Iš viso:			4.41	3.73	34.92	191

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių trapučiai (be glitimo)		25.00	1.75	0.25	19.50	87
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	85.00	0.85	0.51	11.82	55
Iš viso:			2.60	0.76	31.32	143

Pietūs 12:00 - 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 alyv. al. duona (be glitimo) 188 (150/8/30)	Sr 1-2 SP	188.00	2.47	8.90	20.57	172
Troškinti paukštienos kukuliai 125	Kot 1-2 SP	125.00	32.32	6.44	8.16	220
Virti makaronai (be glitimo) 110	Gar 1-2 SP	110.00	2.66	0.43	37.92	166
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyv. al.180 (175/5)	Sal 1-2 SP	180.00	1.00	5.24	2.36	61
Iš viso:			38.45	21.01	69.01	619

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 šaldytomis uogomis 180(150/30) SP	Va 1-2 SP	180.00	6.43	12.50	48.90	334
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		126.00	0.50	0.50	16.38	72
Ryžių trapučiai (be glitimo)		20.00	1.40	0.20	15.60	70
Iš viso:			8.37	13.23	80.98	476
Iš viso (dienos davinio):			53.83	38.73	216.23	1429

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 kruopų košė su alyv.al. 204 (200/4)	KO1-3 SP	204.00	5.96	6.62	25.69	186
Virtas kiaušinis su pomidoru 50 (50/50)	Su 1-3 SP	100.00	6.90	6.18	2.41	93
Grikių trapiukai (be glitimo)		38.00	4.41	1.14	24.40	126
Kmynų arbata 200	Arb 4	200.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.27	13.94	52.50	405

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		150.00	5.25	2.55	1.95	52
Iš viso:			5.25	2.55	1.95	52

Pietūs 12:00 - 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. ir duona 188 (150/8/30)	Sr 1-3 SP	188.00	9.85	9.43	37.02	272
Žuvies (lydeka) šnicelis 120	Kot 1-3 SP	120.00	17.47	16.08	6.72	241
Virtos bulvės 90D	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.80	0.09	16.47	74
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al.168 (120/8/40)	Sal 1-3 SP	168.00	2.19	8.21	14.40	140
Iš viso:			31.31	33.81	74.61	728

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 alyv. aliejumi 206 (200/6)	Va 1-3 SP	206.00	4.16	6.63	59.16	313
Kepti orkaitėje obuoliai su sezamo sėklomis 110	Va 1-3 Lpr	110.00	0.88	1.50	14.60	75
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Grikių trapiukai (be glitimo)		33.00	3.83	0.99	21.19	109
Iš viso:			8.91	9.15	95.05	498
Iš viso (dienos davinio):			62.74	59.45	224.11	1682

1 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 alyv. al.203(200/3)	KO1-4 SP	203.00	5.18	3.89	48.97	252
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		200.00	7.00	3.40	2.60	69
Vaisiai (Obuoliai) 1000		260.00	1.04	1.04	33.80	149
Iš viso:			13.22	8.33	85.37	469

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių trapučiai (be glitimo)		35.00	2.45	0.35	27.30	122
Iš viso:			2.45	0.35	27.30	122

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kr., pomidorų, morkų sr. su alyv.al., duona (be glitimo) 185 (150/5/30)	Sr 1-4 SP	185.00	5.22	7.55	28.43	203
Paukštienos maltinis 120	Kot 1-4 SP	120.00	27.38	5.40	6.34	183
Grikių košė 90 :gar 1-4 L	Gar 1-4 L, D, Pr	90.00	5.04	1.24	27.72	142
Morkų, obuolių, cukinijų salotos su alyv. al. Avokadas 193 (150/35/8)	Sal 1-4 SP	11.00	2.21	16.52	14.42	215
Iš viso:			39.85	30.71	76.91	743

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	
Makaronų sriuba su sojų gėrimu 200	Va 1-4 SP	200.00	6.16	2.13	39.22	201
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	80.00	0.80	0.48	11.12	52
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		20.00	1.84	1.12	13.12	70
Iš viso:			8.80	3.73	63.46	323
Iš viso (dienos davinio):			64.32	43.12	253.04	1658

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 metų pritaikytas)

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	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi 165 (160/5)	KO1-1SP	165.00	5.68	6.38	31.20	205
Balta duona su dešra(virta) 45(20/25)	Su 1-5 SP	45.00	3.40	6.25	7.01	98
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	30.00	0.21	0.12	5.28	23
Iš viso:			9.33	12.78	43.59	327

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	73.00	0.73	0.44	10.15	47
Iš viso:			0.73	0.44	10.15	47

Pietūs 12:00 - 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 sojų gėrimu 150 (150)	Sr 1-5 SP	150.00	2.68	0.88	8.26	52
Kiaulienos-jautienos-cukinijos maltinis 120	Kot 1-5 SP	120.00	22.03	21.51	5.05	302
Virtos bulvės 90D	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.80	0.09	16.47	74
Agurkų, cukinių salotos su alyv. al. Avokadas 175 (140/5/30)	Sal 1-5 SP	175.00	2.00	12.28	5.87	142
Iš viso:			28.51	34.76	35.65	569

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	
Bulviniai blynėliai 180	Va 1-5-SP	180.00	4.79	10.54	42.22	283
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Balta duona (be glitimo)		25.00	0.90	0.70	8.50	44
Vaisiai (Obuoliai) 1000		200.00	0.80	0.80	26.00	114
Iš viso:			6.53	12.07	76.82	442
Iš viso (dienos davinio):			45.10	60.05	166.21	1386

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 metų pritaikytas)

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 alyv. al.203(200/3)	KO1-4 SP	203.00	5.18	3.89	48.97	252
Ryžių trapučiai (be glitimo)		25.00	1.75	0.25	19.50	87
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		110.00	3.85	1.87	1.43	38
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	67.00	0.67	0.40	9.31	44
Iš viso:			11.45	6.41	79.21	420

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių trapučiai (be glitimo)		32.00	3.71	0.96	20.54	106
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	60.00	0.60	0.36	8.34	39
Iš viso:			4.31	1.32	28.88	145

Pietūs 12:00 - 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) su alyv. al. 185 (150/5/30)	Sr. 2-1 SP	185.00	2.09	5.91	17.18	130
Troškinta kiauliena su morkomis ir pomidorų pad. 150 (110/20/20)	Kot 2-1 SP	150.00	20.14	35.98	6.12	429
Virtos bulvės 70	Gar 1-3 L	70.00	1.40	0.07	12.81	57
Kopūstų, agurkų, morkų salotos su alyv. al. 135 (130/5)	Sal 2-1 D	135.00	1.82	5.25	9.68	93
Iš viso:			25.45	47.21	45.79	710

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	
Kukurūzų blynėliai su šald. vaisiais 240 (210/30)	Va 2-1 SP	240.00	8.10	9.25	72.65	406
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		210.00	0.84	0.84	27.30	120
Iš viso:			8.98	10.12	100.05	527
Iš viso (dienos davinio):			50.19	65.06	253.93	1802

2 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	
Virtas kiaušinis su kons. žirneliais 80 (50/30)	Su 1-1 SP	80.00	7.87	6.14	5.10	107
Balta duona (be glitimo)		14.00	0.50	0.39	4.76	25
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	60.00	0.60	0.36	8.34	39
Iš viso:			9.01	6.92	18.30	172

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių trapučiai (be glitimo)		30.00	2.10	0.30	23.40	105
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	60.00	0.60	0.36	8.34	39
Iš viso:			2.70	0.66	31.74	144

Pietūs 12:00 - 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. 185 (150/5/30)	Sr 2-2 SP	185.00	11.00	6.31	36.43	247
Vištienos kukuliai su sezamo sėklomis 120	Kot 2-2 SP	120.00	30.60	8.47	8.40	232
Grikių košė 100	Gar 2-2 D, Pr	100.00	5.04	1.24	27.72	142
Pomidorų, agurkų salotos su alyv. al., 119 (115/4)	Sal 2-2 D	119.00	1.03	4.21	3.65	57
Iš viso:			47.67	20.23	76.20	678

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 200	Va 2-2 SP	200.00	4.38	3.48	51.91	256
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	100.00	1.00	0.60	13.90	65
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		130.00	4.55	2.21	1.69	45
Iš viso:			9.93	6.29	67.50	366
Iš viso (dienos davinio):			69.31	34.10	193.74	1359

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 metų pritaikytas)

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. 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 laukinių košė su alyv. al.123 (120/3)	KO 1-2 SP	123.00	3.81	3.38	20.74	129
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Banantai)1000		90.00	1.08	0.27	20.79	90
Iš viso:			4.93	3.68	41.63	219

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Iš viso:			0.00	0.00	0.00	0

Pietūs 12:00 - 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. 186 (150/6/30)	Sr 2-3 SP	156.00	9.63	7.42	36.10	250
Žuvies (menkės) kotletai su kep. morkomis 130 (90/40)	Kot 2-3 SP	120.00	20.61	17.63	9.38	279
Virti ryžiai 100	Gar 2-3 D, Pr	100.00	3.52	0.16	30.60	138
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al.168 (120/8/40)	Sal 1-3 SP	168.00	2.19	8.21	14.40	140
Iš viso:			35.95	33.42	90.48	807

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 175 (80/35/60)	Va 2-3 SP	175.00	10.47	9.03	17.92	195
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		140.00	4.90	2.38	1.82	48
Iš viso:			15.37	11.41	19.74	243
Iš viso (dienos davinio):			56.25	48.51	151.85	1269

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 metų pritaikytas)

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 alyvuogių aliejumi 165 (160/5)	KO1-1SP	165.00	5.68	6.38	31.20	205
Ryžių trapučiai (be glitimo)		35.00	2.45	0.35	27.30	122
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	138.00	0.97	0.55	24.29	106
Iš viso:			9.14	7.31	82.89	434

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių trapučiai (be glitimo)		30.00	3.48	0.90	19.26	99
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	74.00	0.52	0.30	13.02	57
Iš viso:			4.00	1.20	32.28	156

Pietūs 12:00 - 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 sriuba su alyv.al., duona 175 (150/5/20)	Sr 1-1SP	175.00	8.62	6.02	31.86	216
Troškinta vištiena su morkomis ir cukinija 193 (125/20/30/18)	Kot 3-4 SP	193.00	32.62	6.34	4.38	205
Bulvių košė 110	Gar 2-1 SP	110.00	2.95	0.61	17.78	88
Agurkų, cukinių salotos su alyv.al. Avokadas 175 (140/5/30)	Sal 1-5 SP	175.00	2.00	12.28	5.87	142
Iš viso:			46.19	25.25	59.89	652

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	
Avižinių kruopų košė su alyv.al. 204 (200/4)	KO1-3 SP	204.00	5.96	6.62	25.69	186
Balta duona su dešra(virta) 45(20/25)	Su 1-5 SP	45.00	3.40	6.25	7.01	98
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		31.00	2.85	1.74	20.34	108
Iš viso:			12.25	14.64	53.14	393
Iš viso (dienos davinio):			71.58	48.40	228.20	1635

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	
Keptas kiaušinis su kons.žirn.ir pomidoru 210 (100/50/60)SP	200	210.00	17.02	16.46	15.07	277
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Iš viso:			17.06	16.49	15.17	277

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		41.00	3.77	2.30	26.90	143
Iš viso:			3.77	2.30	26.90	143

Pietūs 12:00 - 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 alyv. al. 188 (150/8/30)	Sr. 2-5 SP	188.00	2.47	8.90	20.57	172
Kiaulienos, ryžių, kopūstų kukuliai su pomidorų pad. 150 (120/30)	Kot 2-5 SP	150.00	22.23	37.72	18.24	501
Virtos bulvės 90D	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.80	0.09	16.47	74
Pomidorų, cukinijų, agurkų salotos su alyv. al.175 (170/5)	Sal 2-5 SP	175.00	1.71	5.28	5.86	78
Iš viso:			28.21	51.99	61.14	825

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 alyv. aliejumi 206 (200/6)	Va 1-3 SP	206.00	4.16	6.63	59.16	313
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		112.00	3.92	1.90	1.46	39
Grikių trapučiai (be glitimo)		27.00	3.13	0.81	17.33	89
Iš viso:			11.21	9.34	77.95	441
Iš viso (dienos davinio):			60.25	80.12	181.16	1687

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 kruopų košė su alyv.al. 204 (200/4)	KO1-3 SP	204.00	5.96	6.62	25.69	186
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		42.00	3.86	2.35	27.55	147
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	190.00	1.33	0.76	33.44	146
Iš viso:			11.19	9.76	86.78	480

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Iš viso:			0.00	0.00	0.00	0

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (juodų), pomidorų, morkų sr. su alyv.al. (be glitimo) 152 (150/2)	Sr 3-1SP	152.00	3.00	5.33	16.72	127
Kiaulienos šnicelis 80	Kot 3-1 SP	80.00	14.01	25.10	6.00	306
Grikių košė 90	Gar 2-2 L	90.00	4.41	1.09	24.26	124
Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. 174 (130/40/4)	Sal 3-1 SP	174.00	2.31	4.42	11.54	95
Iš viso:			23.73	35.94	58.52	652

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	
Makaronų sriuba su sojų gėrimu 200	Va 1-4 SP	200.00	6.16	2.13	39.22	201
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		130.00	0.52	0.52	16.90	74
Grikių trapučiai (be glitimo)		30.00	3.48	0.90	19.26	99
Iš viso:			10.20	3.58	75.48	375
Iš viso (dienos davinio):			45.12	49.28	220.78	1507

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	
Virtas kiaušinis su kons. žirneliais 80 (50/30)	Su 1-1 SP	80.00	7.87	6.14	5.10	107
Balta duona (be glitimo)		12.00	0.43	0.34	4.08	21
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	70.00	0.70	0.42	9.73	46
Iš viso:			9.04	6.93	19.01	175

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Iš viso:			0.00	0.00	0.00	0

Pietūs 12:00 - 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) su alyv. al. 185 (150/5/30)	Sr. 2-1 SP	185.00	2.09	5.91	17.18	130
Vištienos-kiaulienos maltinukas 80	Kot 3-2 SP	80.00	18.95	16.96	5.74	251
Virti makaronai (be glitimo) 110	Gar 1-2 SP	110.00	2.66	0.43	37.92	166
Pekino kopūsto, agurkų salotos su alyv. al. 150 (145/5)	Sal 3-2 D	150.00	0.81	5.19	1.88	57
Iš viso:			24.51	28.49	62.72	605

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	
Lietiniai blynai su šald. vaisiais 235(200/35)	Va 3-2 SP	235.00	7.44	7.00	66.03	357
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Bananai)1000		110.00	1.32	0.33	25.41	110
Iš viso:			8.80	7.36	91.54	468
Iš viso (dienos davinio):			42.35	42.78	173.27	1248

3 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.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi 165 (160/5)	KO1-1SP	165.00	5.68	6.38	31.20	205
Ryžių trapučiai (be glitimo)		25.00	1.75	0.25	19.50	87
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	160.00	1.12	0.64	28.16	123
Iš viso:			8.59	7.30	78.96	416

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Iš viso:			0.00	0.00	0.00	0

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių ,morkų, bulvių sriuba su alyv.al. 152 (150/2)	Sr 3-3 SP	152.00	6.32	2.38	20.99	131
Žuvies (ešerio file, jūros lydekos) kotletai su kep. morkomis 120 (80/45)	Kot 3-3 SP	120.00	15.12	10.18	10.03	192
Virti ryžiai 100	Gar 2-3 D, Pr	100.00	3.52	0.16	30.60	138
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al.135 (110/5/20)	Sal 1-3 D	135.00	2.07	5.18	13.23	108
Iš viso:			27.03	17.90	74.85	569

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	
Virtų bulvių blynėliai 200	Va 2-2 SP	200.00	4.38	3.48	51.91	256
Eko. sojų gėrimas (be laktozės)		120.00	4.20	2.04	1.56	41
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		20.00	1.84	1.12	13.12	70
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	80.00	0.80	0.48	11.12	52
Iš viso:			11.22	7.12	77.71	420
Iš viso (dienos davinio):			46.84	32.32	231.52	1404

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 alyv. al.203(200/3)	KO1-4 SP	203.00	5.18	3.89	48.97	252
Virtas kiaušinis su kons. žirneliais 80 (50/30)	Su 1-1 SP	80.00	7.87	6.14	5.10	107
Balta duona (be glitimo)		12.00	0.43	0.34	4.08	21
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Obuoliai) 1000		140.00	0.56	0.56	18.20	80
Iš viso:			14.08	10.96	76.45	461

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių trapučiai (be glitimo)		40.00	4.64	1.20	25.68	132
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	110.00	1.10	0.66	15.29	72
Iš viso:			5.74	1.86	40.97	204

Pietūs 12:00 - 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.) 156 (150/6)	Sr 3-4 SP	153.00	3.26	6.49	24.77	171
Troškinta vištiena su morkomis ir cukinija 193 (125/20/30/18)	Kot 3-4 SP	193.00	32.62	6.34	4.38	205
Virtos bulvės 90D	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.80	0.09	16.47	74
Pomidorų, agurkų, morkų salotos su alyv. al. 145 (100/40/5)	Sal 3-4 D	186.00	1.31	5.26	6.69	79
Iš viso:			38.99	18.18	52.31	529

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 175 (80/35/60)	Va 2-3 SP	175.00	10.47	9.03	17.92	195
Balta duona (be glitimo)		16.00	0.58	0.45	5.44	28
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Iš viso:			11.09	9.51	23.46	224
Iš viso (dienos davinio):			69.90	40.51	193.19	1417

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 laukinių košė su alyv. al.123 (120/3)	KO 1-2 SP	123.00	3.81	3.38	20.74	129
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		20.00	1.84	1.12	13.12	70
Vaisiai (Obuoliai) 1000		105.00	0.42	0.42	13.65	60
Iš viso:			6.11	4.95	47.61	259

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių trapučiai (be glitimo)		35.00	4.06	1.05	22.47	116
Eko. sojų gėrimas (be laktosės)		100.00	3.50	1.70	1.30	35
Iš viso:			7.56	2.75	23.77	150

Pietūs 12:00 - 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. 186 (150/6/30)	Sr 2-3 SP	156.00	9.63	7.42	36.10	250
Kiaulienos-jautienos-cukinijos maltinis 120	Kot 1-5 SP	120.00	22.03	21.51	5.05	302
Bulvių košė 110	Gar 2-1 SP	110.00	2.95	0.61	17.78	88
Agurkų, morkų salotos su alyv. al. 124 (120/4)	Sal 3-5 L	146.00	1.04	4.22	5.33	63
Iš viso:			35.65	33.76	64.26	703

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 alyv. aliejumi 206 (200/6)	Va 1-3 SP	206.00	4.16	6.63	59.16	313
Kukurūzų trapučiai (be glitimo)		18.00	1.66	1.01	11.81	63
Nesaldinta arbata jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.10	1
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	106.00	1.06	0.64	14.73	69
Iš viso:			6.92	8.31	85.80	446
Iš viso (dienos davinio):			56.24	49.77	221.44	1559