

Jonavos vaikų I/d Lakštingalėlė

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(amžiaus grupė)

1 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-14)**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 157 (150/7)	KO1-1L	157.00	6.22	9.81	30.47	235
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 54 (20/6/28)	Su 1-1 L	54.00	7.5	12.92	10.99	190
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		115.00	1.38	0.35	26.57	115
Iš viso:			15.14	23.11	68.13	541

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., duona 130 (100/5/25) (Tausojantis) (Augalinis)	Sr 1-1L	130.00	12.95	6.38	45.88	293
Ryžių, daržovių, kiaulienos troškiny. Viso grūdo duona 185 (70/25/60/30)	Kot 1-1 L	185.00	16.07	23.08	48.33	465
Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 126 (85/6/35)	Sal 1-1 L	126.00	1.49	6.18	9.69	100
Iš viso:			30.51	35.64	103.9	858

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 148 (130/18)	Va 1-1 L	148.00	21.13	11.29	27.47	296
Dešra (virta) su konserv. žirneliais 50 (30/20)	Va 1-1Lpr	50.00	4.07	6.61	3.4	89
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Iš viso:			25.24	17.93	30.97	386
Iš viso dienos davinio :			70.89	76.68	203	1786

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

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

1 Savaitė, Antradienis (2026-09-15)

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 rapsų al. 136 (130/6) (Tausojantis)(Augalinis)	KO2-4L	136.00	4.29	7.02	23.57	175
Pienas 1000	Pie	160.00	5.44	4	7.84	89
Plėšoma sūrio lazdelė		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	90.00	0.63	0.36	15.84	69
Iš viso:			15.7	15.54	47.35	392

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) (Tausojantis)	Sr 1-2L	135.00	3.39	0.77	21.19	105
Troškinta paukštiena su svogūnais. 70	Kot 1-2 L	70.00	20.68	11.77	0.98	193
Virti makaronai (viso grūdo) 90	Gar 1-2 L	90.00	4.32	0.12	30.32	140
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyv. al. 142 (80/55/7)	Sal 1-2 L	142.00	0.81	7.18	6.02	92
Iš viso:			29.2	19.84	58.51	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	
Blynėliai su kefyru ir obuoliais ,šald. uogomis arba uogiene170 (140/30)	Va 1-2 L	170.00	7.62	10.01	58.62	355
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	60.00	2.11	1.56	3.05	35
Nesaldinta arbata (v. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		46.00	0.46	0.28	6.39	30
Iš viso:			10.23	11.88	68.16	420
Iš viso dienos davinio :			55.13	47.26	174.02	1342

1 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-16)**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 146 (140/6) (Tausojantis)	KO1-3L	146.00	7.32	9.01	28.64	225
Grūdėta varškė su šald. uogomis ar uogiene 58 (30/28)	Su 1-3 L	58.00	3.85	2.21	3.44	49
Nesaldinta arbata jv. 150	Arb 3	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (kivi)1000		58.00	0.58	0.35	8.06	38
Iš viso:			11.78	11.59	40.21	312

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, rapsų al. 104 (100/4)	Sr 1-3L	104.00	7.68	4.54	24.72	170
Žuvies (lydeka) šnicelis su sv.-gr. padažu 70 (60/10)	Kot 1-3 L	70.00	11.79	19.49	4.48	240
Virtos bulvės 90 (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 L	79.00	1.9	0.1	17.39	78
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al. 95 (70/5/20)(Tausojantis) (Augalinis)	Sal 1-3 L	95.00	1.39	5.1	8.13	84
Iš viso:			22.76	29.23	54.72	573

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 122 (90/7/25)	Va 1-3 L	122.00	9.62	12.2	30.88	272
Kepti orkaitėje obuoliai su sezamo sėklomis 100	Va 1-3 Lpr	100.00	0.84	1.46	17.29	86
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	75.00	2.64	1.94	3.81	43
Nesaldinta arbata jv. 150	Arb 3	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Iš viso:			13.13	15.62	52.05	401
Iš viso dienos davinio :			47.67	56.44	146.98	1287

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

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

1 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-09-17)

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 174 (150/24)	KO1-4L	174.00	5.87	1.95	31.38	167
Batonas (viso grūdo) su tepamu sūreliu 53 (25/28)	Su 1-4 L	53.00	5.34	7.29	14.44	145
Nesaldinta arbata [v. 150	Arb 3	150.00	0.03	0.02	0.07	1
Vaisiai (Bananai)		78.00	0.94	0.23	18.02	78
Iš viso:			12.18	9.49	63.91	390

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 rapsų al., duona 125 (100/5/20)	Sr 1-4L	125.00	5.01	5.49	39.17	226
Paukštiesenos maltinis su sv.-gr. padažu 78 (60/18)	Kot 1-4 L	78.00	17.17	18.14	3.99	248
Grikių košė 95 :gar 1-4 L (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-4 L, D, Pr	95.00	5.54	1.36	30.49	156
Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 92 (60/7/25)(Tausojantis)(Augalinis)	Sal 1-4 L	92.00	0.83	7.14	6.31	93
Iš viso:			28.55	32.13	79.96	723

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 166 (160/6)	Va 1-4 L	166.00	7.62	7.1	38.08	247
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	55.00	0.55	0.33	7.65	36
Doniukai 1000	Do	18.00	1.91	0.38	13.01	63
Iš viso:			10.08	7.81	58.74	346
Iš viso dienos davinio :			50.81	49.43	202.61	1459

1 Savaitė, Penktadienis (2026-09-18)**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 167 (160/7) (Tausojantis)	KO1-5L	167.00	5.43	7.43	32.07	217
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 53 (20/5/28)	Su 1-5 L	53.00	4.46	10.54	10.76	156
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	110.00	0.77	0.44	19.36	84
Iš viso:			10.7	18.44	62.29	458

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	
Daržovių sriuba su pienu ir sviestu 106 (100/6)	Sr 1-5L	106.00	2.7	6.2	11.04	111
Kiaulienos-jautienos-cuklinijos maltinis 60	Kot 1-5 L	60.00	12.49	15.35	3.24	201
Virtos bulvės 90 (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 L	79.00	1.9	0.1	17.39	78
Pomidorų, agurkų, morkų salotos su rapsų al. 125 (120/5)	Sal 2-5 L	125.00	1.11	5.22	4.95	71
Iš viso:			18.2	26.87	36.62	461

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	
Varškės apkepas su nesaldintu jogurtu 153 (140/13)	Va 1-5 L	153.00	20.69	15.68	18.29	297
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		48.00	0.48	0.29	6.67	31
Iš viso:			21.21	16	25.06	329
Iš viso dienos davinio :			50.11	61.31	123.97	1248

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

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

2 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-21)

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 146 (140/6) (Tausojantis)	KO2-1L	146.00	4.67	6.91	27.47	191
Grūdėta varškė su šald. uogomis ar uogiene 58 (30/28)	Su 1-3 L	58.00	3.85	2.21	3.44	49
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		92.00	1.1	0.28	21.25	92
Iš viso:			9.66	9.43	52.26	333

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (bulvės, morkos, miež. kr.) su alyv. al., duona 130 (100/5/25)	Sr. 2-1L	125.00	3.52	5.55	24.44	162
Troškinta kiauliena su morkomis ir pomidorų pad. 95 (60/35) (Tausojantis)	Kot 2-1 L	95.00	10.72	26.72	4.43	301
Bulvių košė 85 (Tausojantis)	Gar 2-1 L	85.00	2.93	1.2	15.02	83
Kopūstų, agurkų, morkų salotos su rapsų al. 125 (85/35/5) (Augalinis)	Sal 2-1 L	125.00	1.49	5.22	9.9	93
Iš viso:			18.66	38.69	53.79	638

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine 151 (135/16) (Tausojantis)	Va 2-1 L	151.00	19.67	15.03	23.89	310
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		73.00	0.73	0.44	10.15	47
Iš viso:			20.44	15.5	34.14	358
Iš viso dienos davinio :			48.76	63.62	140.19	1328

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

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

2 Savaitė, Antradienis (2026-09-22)

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu 151 (145/6)	KO2-2L	151.00	5.6	6.62	33.59	216
Viso grūdo duona su sviestu, kiaušiniu, pomidoru 118 (25/6/52/35)	Su 2-2 L	118.00	8.72	11.46	14.98	198
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		54.00	0.54	0.32	7.51	35
Iš viso:			14.9	18.43	56.18	450

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių, pomidorų, morkų bulvių sriuba su alyv. al. ir duona 128 (100/3/25) (Tausojantis)	Sr 2-2L	128.00	10.5	3.78	37.2	225
Vištienos kukuliai su sezamo sėkl., sv.-gr. padažu 77 (60/17) (Tausojantis)	Kot 2-2 L	77.00	17.31	17.42	4.41	244
Grikių košė 70	Gar 2-2 L	70.00	4.28	1.05	23.56	121
Pomidorų, agurkų salotos su alyv. al., raugintas agurkas 112 (90/7/15)	Sal 2-2 L	112.00	0.93	7.17	3.06	80
Iš viso:			33.02	29.42	68.23	670

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių, varškės kukuliai su grietine 175 (155/20)	Va 2-2 L	175.00	9.53	13.87	47.47	353
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		88.00	1.06	0.26	20.33	88
Iš viso:			10.63	14.16	67.9	442
Iš viso dienos davinio :			58.55	62.01	192.31	1562

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

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

2 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-23)

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 174 (150/24)	KO1-4L	174.00	5.87	1.95	31.38	167
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	70.00	2.46	1.81	3.55	40
Vaisiai (Bananai)		68.00	0.82	0.2	15.71	68
Iš viso:			9.19	3.99	50.74	276

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. 102 (100/3)(Tausojantis)	Sr 2-3L	103.00	7.29	3.52	23.31	154
Žuvies (jūrų lydeka) troškinti kukuliai svogūnų, morkų, pomidorų padaže 80 (60/20)	Kot 2-3 L	75.00	12.71	7.76	10	161
Virti ryžiai 70 (Augalinis)	Gar 2-3 L	70.00	2.46	0.11	21.42	97
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al. 95 (70/5/20)(Tausojantis) (Augalinis)	Sal 1-3 L	95.00	1.39	5.1	8.13	84
Iš viso:			23.85	16.49	62.86	495

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 155 (80/30/45) (Tausojantis)	Va 2-3 L	155.00	10.27	12.11	17.51	220
Pienas 1000	Pie	160.00	5.44	4	7.84	89
Vaisiai (kivi)1000		50.00	0.5	0.3	6.95	33
Iš viso:			16.21	16.41	32.3	342
Iš viso dienos davinio :			49.25	36.89	145.9	1113

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

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

2 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-09-24)

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 rapsų al. 136 (130/6) (Tausojantis)(Augalinis)	KO2-4L	136.00	4.29	7.02	23.57	175
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra (virta) 64 (25/5/34)	Su 2-4 Lvak	64.00	5.47	11.93	13.44	183
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		145.00	1.74	0.44	33.5	145
Iš viso:			11.54	19.42	70.61	503

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 130 (100/5/25) (Tausojantis) (Augalinis)	Sr 1-1L	130.00	12.95	6.38	45.88	293
Vištienos troškiny su morkomis, sv.,-gr. padažu 98 (60/20/18) (Tausojantis)	Kot 2-4 L	98.00	17.25	18.41	2.4	244
Bulvių košė 85 (Tausojantis)	Gar 2-1 L	85.00	2.93	1.2	15.02	83
Pekino kopūsto, agurkų salotos su rapsų al. 136 (130/6) (Augalinis)	Sal 2-4 L	136.00	0.79	6.17	5.96	83
Iš viso:			33.92	32.16	69.26	702

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) L	Va 2-4 Lo	180.00	7.53	8.39	56.93	333
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Duoniukai		25.00	2.65	0.53	18.08	88
Iš viso:			10.22	8.95	75.11	422
Iš viso dienos davinio :			55.68	60.53	214.98	1627

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

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

2 Savaitė, Penktadienis (2026-09-25)

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) (Tausojantis)	KO2-5L	145.00	6.23	7.1	25.93	193
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 54 (20/6/28)	Su 1-1 L	54.00	7.5	12.92	10.99	190
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		96.00	1.15	0.29	22.18	96
Iš viso:			14.92	20.34	59.2	480

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 127 (100/7/20) (Tausojantis)	Sr. 2-5L	127.00	3.14	6.17	22.26	157
Vištienos - kiaulienos, ryžių, kopūstų kukuliai su pomidorų pad. 95 (60/35) (Tausojantis)	Kot 2-5 L	95.00	14.32	20.28	9.4	277
Virtos bulvės 90 (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 L	79.00	1.9	0.1	17.39	78
Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 92 (60/7/25)(Tausojantis)(Augalinis)	Sal 1-4 L	92.00	0.83	7.14	6.31	93
Iš viso:			20.19	33.69	55.36	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	
Varškės kukuliai su grietine 150 (140/10) (Tausojantis)	Va 2-5 L	150.00	19.04	13.4	25.31	298
Pienas 1000	Pie	70.00	2.38	1.75	3.43	39
Vaisiai (kivi)1000		46.00	0.46	0.28	6.39	30
Iš viso:			21.88	15.43	35.13	367
Iš viso dienos davinio :			56.99	69.46	149.69	1452

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

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

3 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-28)

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 146 (140/6) (Tausojantis)	KO1-3L	146.00	7.32	9.01	28.64	225
Batonas (viso grūdo) su tepamu sūreliu 53 (25/28)	Su 3-1 L	53.00	5.34	7.29	14.44	145
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	98.00	0.69	0.39	17.25	75
Iš viso:			13.39	16.72	60.43	446

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) (Tausojantis)	Sr 1-2L	135.00	3.39	0.77	21.19	105
Vištienos - cukinijų kotletai sv.-gr. padaže 78 (60/18) L	Kot 3-1 L	78.00	17.73	17.96	8	265
Grikių košė 70	Gar 2-2 L	70.00	4.28	1.05	23.56	121
Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 107 (80/7/20)	Sal 3-1 L	107.00	1.37	7.16	8.43	104
Iš viso:			26.77	26.94	61.18	594

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 147 (135/12) (Tausojantis)	Va 3-1 L	147.00	20.04	13.9	28.3	318
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		75.00	0.75	0.45	10.43	49
Iš viso:			20.83	14.38	38.83	368
Iš viso dienos davinio :			60.99	58.04	160.44	1408

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

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

3 Savaitė, Antradienis (2026-09-29)

Pusryčiai 09:00 - 09:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu 156 (150/6)	KO 3-2L	156.00	4.94	7.07	24.35	181
Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 62 (25/5//32)	Su 3-2 L	62.00	5.27	11.49	13.43	178
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	77.00	0.77	0.46	10.7	50
Iš viso:			11.02	19.05	48.58	410

Pietūs 12:30 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (bulvės, morkos, miež. kr.) su alyv. al., duona 130 (100/5/25)	Sr. 2-1L	125.00	3.52	5.55	24.44	162
Vištienos-kiaulienos maltinukas su sv.-gr. pad. 68 (60/8)	Kot 3-2 L	68.00	14.15	13.6	6.79	206
Virti makaronai (viso grūdo) 90	Gar 1-2 L	90.00	4.32	0.12	30.32	140
Pekino kopūsto, agurkų salotos su alyv. al. 116 (80/30/6) (Tausojantis)(Augalinis)	Sal 3-2 L	116.00	0.61	6.13	1.44	63
Iš viso:			22.6	25.4	62.99	571

Vakarienė 16:00 - 16:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su šald. uogom ar uogiene 175 (150/25)	Va 3-2 L	175.00	6.61	6.26	54.27	300
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	80.00	2.82	2.07	4.06	46
Nesaldinta arbata įv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		59.00	0.71	0.18	13.63	59
Iš viso:			10.18	8.54	72.06	406
Iš viso dienos davinio :			43.8	52.99	183.63	1387

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

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

3 Savaitė, Trečiadienis (2026-09-30)

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 rapsų al. 136 (130/6) (Tausojantis)(Augalinis)	KO2-4L	136.00	4.29	7.02	23.57	175
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 64 (30/6/28)	Su 3-3 L	64.00	8.29	13.37	16.18	218
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		125.00	1.5	0.38	28.88	125
Iš viso:			14.12	20.8	68.73	519

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., viso grūdo duona 120 (100/20)	Sr 3-3L	120.00	10.71	3.06	37.97	222
Žuvies (jūros lydekos) kotletai su kep. morkomis 70 (60/10)	Kot 3-3 L	80.00	12.42	7.27	5.01	135
Virti ryžiai 70 (Augalinis)	Gar 2-3 L	70.00	2.46	0.11	21.42	97
Burokėlių, raugintų agurkų, obuolių salotos su alyv. al. 95 (70/5/20)(Tausojantis) (Augalinis)	Sal 1-3 L	95.00	1.39	5.1	8.13	84
Iš viso:			26.98	15.54	72.53	538

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) (Tausojantis)	Va 2-5 L	150.00	19.04	13.4	25.31	298
Kefyras 1000		120.00	4.08	3	5.88	67
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	30.00	0.3	0.18	4.17	20
Iš viso:			23.42	16.58	35.36	384
Iš viso dienos davinio :			64.52	52.92	176.62	1441

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

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

3 Savaitė, Ketvirtadienis (2026-10-01)

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 146 (140/6) (Tausojantis)	KO2-1L	146.00	4.67	6.91	27.47	191
Grūdėta varškė su šald. uogomis ar uogiene 58 (30/28)	Su 1-3 L	58.00	3.85	2.21	3.44	49
Nesaldinta arbata [v. (150)]	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		75.00	0.75	0.45	10.43	49
Iš viso:			9.31	9.6	41.44	289

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 135 (100/5/30)	Sr 3-4 L	135.00	5.63	5.94	41.27	241
Bulvių plokštainis su vištienos kukuliais ir sv.-gr. pad. 192 (110/60/22)	Kot 3-4 L	192.00	21.31	18.73	41.28	419
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Iš viso:			27.29	24.87	91.35	698

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	
Pieniškos dešrelės		80.00	8.24	17.52	0.64	193
Agurkų, pomidorų, salotos su alyv. al. 110 (105/5) (Augalinis)	Sal 1-5 L	110.00	0.95	5.19	3.33	64
Nesaldinta arbata [v. (150)]	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Makaronai (viso grūdo) 80		28.00	3.02	0.08	21.22	98
Iš viso:			12.25	22.82	25.29	356
Iš viso dienos davinio :			48.85	57.29	158.08	1343

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

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

3 Savaitė, Penktadienis (2026-10-02)

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 167 (160/7) (Tausojantis)	KO1-5L	167.00	5.43	7.43	32.07	217
Batonas su sviestu ir varškės sūriu 54 (20/6/28)	Su 3-5 L	54.00	6.72	12.02	11.49	181
Nesaldinta arbata jv. (150)	Arb 1	150.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai(obuoliai) 1000		155.00	0.62	0.62	20.15	89
Iš viso:			12.81	20.1	63.81	487

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, pomidoru ir alyv. al. 105 (100/5)	Sr 3-5 L	105.00	7.15	5.51	22.93	170
Kiaulienos-jautienos suktinukai su sv.-gr. pad 70 (60/10)	Kot 3-5 L	70.00	11.59	19.6	5.32	244
Virtos bulvės 90 (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 L	79.00	1.9	0.1	17.39	78
Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 92 (60/7/25)(Tausojantis)(Augalinis)	Sal 1-4 L	92.00	0.83	7.14	6.31	93
Iš viso:			21.47	32.35	51.95	585

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 122 (90/7/25)	Va 1-3 L	122.00	9.62	12.2	30.88	272
Pienas 1000	Pie	160.00	5.44	4	7.84	89
Plėšoma sūrio lazdelė		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			20.4	20.36	38.82	420
Iš viso dienos davinio :			54.68	72.81	154.58	1492