

## Jonavos vaikų I/d Lakštingalėlė

(įstaigos pavadinimas, adresas)

### 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 m.

(amžiaus grupė)

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 m. 15 dienų valgiaraštis)

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

**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 168 (160/8) (Tausojantis)(Augalinis) | KO1-1D   | 168.00    | 6.54                        | 5.91        | 33                 | 211                  |
| Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 68 (30/7/31)                            | Su 1-1 D | 68.00     | 8.93                        | 14.94       | 16.25              | 235                  |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                                       | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananai)                                                               |          | 115.00    | 1.38                        | 0.35        | 26.57              | 115                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                 |          |           | 16.89                       | 21.23       | 75.92              | 562                  |

**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, kvietinių kr. sriuba su alyv.al., duona 196 (150/6/40)Tausojantis     | Sr 1-1D   | 196.00    | 14.89                       | 7.65        | 56.39              | 354                  |
| Ryžių, daržovių, mėsos troškiny. Viso grūdo duona 220 (80/30/80/30) (Tausojantis)            | Kot 1-1 D | 220.00    | 19.7                        | 29.1        | 53.49              | 555                  |
| Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Rauginti agurkas 181 (105/6/70) (Tausojantis)(Augalinis) | Sal 1-1 D | 181.00    | 2.07                        | 6.25        | 11.36              | 110                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                              |           |           | 36.66                       | 43          | 121.24             | 1019                 |

**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 162 (140/22) (Tausojantis) | Va 1-1 D  | 162.00    | 21.95                       | 11.73       | 30.02              | 313                  |
| Dešra (virta) su kons. žirneliais 54 (34/20)                   | Va 1-1Dpr | 54.00     | 4.48                        | 7.49        | 3.43               | 99                   |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                      | Arb 2     | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                |           |           | 26.47                       | 19.25       | 33.55              | 413                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                |           |           | 80.02                       | 83.48       | 230.71             | 1994                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 aliejumi 178 (170/8) (Tausojantis) (Augalinis) | KO1-2D  | 178.00    | 6.18                        | 9.48        | 33.98              | 246                  |
| Pienas 1000                                                         | Pie     | 160.00    | 5.44                        | 4           | 7.84               | 89                   |
| Vaisiai (Vynuogės) 1000                                             | Vyn     | 92.00     | 0.64                        | 0.37        | 16.19              | 71                   |
| Plėšoma sūrio lazdelė                                               |         | 20.00     | 5.34                        | 4.16        | 0.1                | 59                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                     |         |           | 17.6                        | 18.01       | 58.11              | 465                  |

**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 nesaldintu jogurtu, duona 203 (150/18/35) (Tausojantis)         | Sr 1-2 D      | 203.00    | 4.87                        | 1.06        | 30.96              | 153                  |
| Troškinti paukštiena su svogūnais 100 (Tausojantis)                                 | Kot 1-2 D     | 100.00    | 27.89                       | 15.36       | 1.67               | 256                  |
| Virti makaronai (viso grūdo) 90 (Tausojantis) (Augalinis)                           | Gar 1-2 D, Pr | 90.00     | 4.32                        | 0.12        | 30.32              | 140                  |
| Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyv. al. 163 (90/65/8) (Tausojantis) (Augalinis) | Sal 1-2 D     | 163.00    | 1.1                         | 8.24        | 8.8                | 114                  |
| Vaisiai (Obuoliai) 1000                                                             |               | 118.00    | 0.47                        | 0.47        | 15.34              | 67                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                     |               |           | 38.65                       | 25.25       | 87.09              | 730                  |

**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 uogiene 185 (150/35) (Tausojantis) | Va 1-2 D | 185.00    | 8.69                        | 14.52       | 65.76              | 428                  |
| Nesaldintas jogurtas 1000                                                               | Jog      | 60.00     | 2.11                        | 1.56        | 3.05               | 35                   |
| Nesaldinta arbata iv. 200                                                               | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (kivi) 1000                                                                     |          | 44.00     | 0.44                        | 0.26        | 6.12               | 29                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                         |          |           | 11.28                       | 16.37       | 75.03              | 493                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                                         |          |           | 67.53                       | 59.63       | 220.23             | 1688                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 m. 15 dienų valgiaraštis)

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

**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 176 (170/6 ) (Tausojantis) | KO1-3D   | 176.00    | 7.88                        | 9.27        | 31.34              | 240                  |
| Grūdėta varškė su šald. uogomis 65 (35/30)                   | Su 1-3 D | 65.00     | 4.47                        | 2.57        | 3.77               | 56                   |
| Nesaldinta arbata [v. 200                                    | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai ( kivi )1000                                         |          | 58.00     | 0.58                        | 0.35        | 8.06               | 38                   |
| <b>Iš viso:</b>                                              |          |           | 12.97                       | 12.22       | 43.27              | 335                  |

**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. 153 (150/3) (Tausojantis)                       | Sr 1-3 D      | 153.00    | 8.17                        | 3.58        | 26.24              | 170                  |
| Žuvies (ešerio file) šnicelis su sv.-gr. pad. 98 (80/18) (Tausojantis)                      | Kot 1-3 D     | 98.00     | 16.09                       | 28.56       | 4.33               | 339                  |
| Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)                                                  | Gar 1-3 D, Pr | 90.00     | 1.9                         | 0.1         | 17.39              | 78                   |
| Burokėlių, raug. agurkų, obuolių salotos su alyv. al.111 (80/6/25 )(Tausojantis)(Augalinis) | Sal 1-3 D     | 111.00    | 1.61                        | 6.13        | 9.82               | 101                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                             |               |           | 27.77                       | 38.37       | 57.78              | 688                  |

**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 155 (120/7/28) (Tausojantis) | Va 1-3 D   | 155.00    | 11.33                       | 12.99       | 38.52              | 316                  |
| 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 [v. 200                                                  | Arb 2      | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                            |            |           | 14.85                       | 16.42       | 59.72              | 446                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                            |            |           | 55.59                       | 67.01       | 160.77             | 1469                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 šald.uogomis arba uogienė 200 (175/25) (Tausojantis) | KO1-4D   | 200.00    | 6.39                        | 2            | 35.21              | 184                  |
| Batonas (viso grūdo) su tepamu sūreliu 62 (30/32)                 | Su 1-4 D | 62.00     | 6.21                        | 8.39         | 17.23              | 169                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                         | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03         | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananai)                                                 |          | 70.00     | 0.84                        | 0.21         | 16.17              | 70                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |          |           | <b>13.48</b>                | <b>10.63</b> | <b>68.71</b>       | <b>424</b>           |

**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, pomidorų, morkų sriuba su alyv.al., duona 195 (150/5/40) (Tausojantis)     | Sr 1-4 D         | 195.00    | 7.55                        | 5.84         | 57.99              | 315                  |
| Paukštiesos maltinis su sv.-gr. padažu 100 (80/20) (Tausojantis)                         | Kot 1-4 D        | 100.00    | 22.03                       | 20.08        | 4.06               | 285                  |
| 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. 154 (95/9/50) (Tausojantis)(Augalinis) | Sal 1-4 D        | 154.00    | 1.4                         | 9.24         | 10.44              | 131                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                          |                  |           | <b>36.52</b>                | <b>36.52</b> | <b>102.98</b>      | <b>887</b>           |

**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 205 (200/5) (Tausojantis) | Va 1-4 D | 205.00    | 8.7                         | 7.13         | 45.66              | 282                  |
| Doniukai 1000                                      | Do       | 20.00     | 2.12                        | 0.42         | 14.46              | 70                   |
| Vaisiai (Kivi) 1000                                | Vs       | 54.00     | 0.54                        | 0.32         | 7.51               | 35                   |
| <b>Iš viso:</b>                                    |          |           | <b>11.36</b>                | <b>7.87</b>  | <b>67.63</b>       | <b>387</b>           |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                    |          |           | <b>61.36</b>                | <b>55.02</b> | <b>239.32</b>      | <b>1698</b>          |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 m. 15 dienų valgiaraštis)

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

**1 Savaitė, Penktadienis (2026-09-18)**

**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 176 (170/6) (Tausojantis)          | KO1-5D   | 176.00    | 5.6                         | 6.62        | 33.59              | 216                  |
| Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 65 (30/5/30) | Su 1-5 D | 65.00     | 5.44                        | 11.12       | 16.03              | 186                  |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Vynuogės )1000                                  | Vyn      | 118.00    | 0.83                        | 0.47        | 20.77              | 91                   |
| <b>Iš viso:</b>                                          |          |           | 11.91                       | 18.24       | 70.49              | 494                  |

**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 pienu ir sviestu 155 (150/5) (Tausojantis)                    | Sr 1-5 D      | 155.00    | 3.05                        | 5.5         | 12.25              | 111                  |
| Kiaulienos-jautienos-cukinijos maltinis 80 (Tausojantis)                         | Kot 1-5 D     | 80.00     | 16.5                        | 15.43       | 4.52               | 223                  |
| Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)                                       | Gar 1-3 D, Pr | 90.00     | 1.9                         | 0.1         | 17.39              | 78                   |
| Pomidorų, agurkų, morkų salotos su alyv. al.157 (150/7) (Tausojantis)(Augalinis) | Sal 2-5 D     | 157.00    | 1.39                        | 7.27        | 6.46               | 97                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                  |               |           | 22.84                       | 28.3        | 40.62              | 509                  |

**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 nesald. jogurtu 173 (155/18) (Tausojantis) | Va 1-5 D | 173.00    | 21.89                       | 16.29       | 20.24              | 315                  |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                     | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai ( kivi )1000                                          |          | 48.00     | 0.48                        | 0.29        | 6.67               | 31                   |
| <b>Iš viso:</b>                                               |          |           | 22.41                       | 16.61       | 27.01              | 347                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                               |          |           | 57.16                       | 63.15       | 138.12             | 1349                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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.  | Išėiga, g | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                    | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
|                                                           |          |           | Baltymai, g                 | Riebalai, g | Angliavandeniai, g |                      |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu 176 (170/6) (Tausojantis) | KO2-1D   | 176.00    | 5                           | 6.96        | 30.53              | 205                  |
| 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. 200                                 | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananai)                                         |          | 105.00    | 1.26                        | 0.32        | 24.26              | 105                  |
| <b>Iš viso:</b>                                           |          |           | 10.15                       | 9.52        | 58.33              | 360                  |

**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, miež. kr.) su rapsų al., duona 196 (150/6/40) (Tausojantis) | Sr. 2-1D      | 196.00    | 4.81                        | 6.77        | 33.02              | 212                  |
| Troškinta kiauliena su morkomis ir pomidorų pad. 125 (80/45) (Tausojantis)                   | Kot 2-1 D     | 125.00    | 13.75                       | 32.47       | 5.83               | 371                  |
| Bulvių košė 100 Pr (Tausojantis)                                                             | Gar 2-1 D, Pr | 100.00    | 3.23                        | 1.22        | 17.77              | 95                   |
| Kopūstų, agurkų, morkų salotos su alyv. al. 162 (105/7/50) (Augalinis)                       | Sal 2-1 D     | 162.00    | 1.91                        | 7.28        | 11.32              | 118                  |
| Obuoliai                                                                                     |               | 160.00    | 0.64                        | 0.64        | 20.8               | 92                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                              |               |           | 24.34                       | 48.38       | 88.74              | 888                  |

**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 161 (145/16) (Tausojantis) | Va 2-1 D | 161.00    | 21.3                        | 15.83       | 27.92              | 339                  |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                     | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai ( kivi )1000                                          |          | 75.00     | 0.75                        | 0.45        | 10.43              | 49                   |
| <b>Iš viso:</b>                                               |          |           | 22.09                       | 16.31       | 38.45              | 389                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                               |          |           | 56.58                       | 74.21       | 185.52             | 1636                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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.  | 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                  |
| Viso grūdo duona su sviestu, kiaušiniu, pomidoru 109 (30/7/52/40) | Su 2-2 D | 109.00    | 9.16                        | 12.36       | 17.81              | 219                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                         | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai ( kivi )1000                                              |          | 55.00     | 0.55                        | 0.33        | 7.65               | 36                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |          |           | 15.18                       | 20.15       | 57.63              | 473                  |

**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 |                      |
| Lešių, pomidorų, morkų bulvių sriuba su alyv. al. ir duona 191 (150/6/35) (Tausojantis) | Sr 2-2 D      | 191.00    | 14.96                       | 7.06        | 51.04              | 328                  |
| Vištienos kukuliai su sezamo sėkl., sv.-gr. padažu 104 (80/24) (Tausojantis)            | Kot 2-2 D     | 104.00    | 23.25                       | 23.22       | 4.94               | 322                  |
| Grikių košė 90 (Tausojantis) (Augalinis)                                                | Gar 2-2 D, Pr | 90.00     | 4.28                        | 1.05        | 23.56              | 121                  |
| Pomidorų, agurkų salotos su alyv. al., 158 (120/8/30) (Tausojantis) (Augalinis)         | Sal 2-2 D     | 158.00    | 1.33                        | 8.23        | 4.37               | 97                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                         |               |           | 43.82                       | 39.56       | 83.91              | 867                  |

**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 ir varškės kukuliai su grietine 187 (165/22)(Tausojantis) | Va 2-2 D | 187.00    | 10.46                       | 13.94       | 51.92              | 375                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                              | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Banantai)                                                     |          | 88.00     | 1.06                        | 0.26        | 20.33              | 88                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                        |          |           | 11.56                       | 14.23       | 72.35              | 464                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                        |          |           | 70.56                       | 73.94       | 213.89             | 1803                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 šald.uogomis arba uogienė 200 (175/25) (Tausojantis) | KO1-4D  | 200.00    | 6.39                        | 2           | 35.21              | 184                  |
| Nesaldintas jogurtas 1000                                         | Jog     | 75.00     | 2.64                        | 1.94        | 3.81               | 43                   |
| Nesaldinta arbata iv. 200                                         | Arb 2   | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananiai)                                                |         | 68.00     | 0.82                        | 0.2         | 15.71              | 68                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                   |         |           | 9.89                        | 4.17        | 54.83              | 296                  |

**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. 156 (150/6) (Tausojantis)                                  | Sr 2-3 D      | 156.00    | 10.58                       | 6.73        | 32.53              | 233                  |
| Žuvies (jūros lydeka, ešerio) troškinti kukuliai svogūnų, morkų, pomidorų padaže 110 (80/30) (Tausojantis) | Kot 2-3 D     | 110.00    | 17.77                       | 14.64       | 11.54              | 249                  |
| Virti ryžiai 90 (Tausojantis) (Augalinis)                                                                  | Gar 2-3 D, Pr | 90.00     | 2.99                        | 0.14        | 26.01              | 117                  |
| Burokėlių, raug. agurkų, obuolių salotos su alyv. al. 111 (80/6/25) (Tausojantis) (Augalinis)              | Sal 1-3 D     | 111.00    | 1.61                        | 6.13        | 9.82               | 101                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                            |               |           | 32.95                       | 27.64       | 79.9               | 700                  |

**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 pomidorais 165 (80/35/50) (Tausojantis) | Va 2-3 D | 165.00    | 10.57                       | 12.13       | 18.5               | 225                  |
| Pienas 1000                                                            | Pie      | 170.00    | 5.78                        | 4.25        | 8.33               | 95                   |
| Vaisiai ( kivi )1000                                                   |          | 53.00     | 0.53                        | 0.32        | 7.37               | 34                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                        |          |           | 16.88                       | 16.7        | 34.2               | 355                  |
| <b>Iš viso dienos davinio</b>                                          |          |           | 59.72                       | 48.51       | 168.93             | 1351                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 aliejumi 148 (140/8) Tausojantis )(Augalinis) | KO2-4D   | 148.00    | 4.8                         | 9.14        | 26.35              | 207                  |
| Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 70 ( 30/6/34)          | Su 3-2 D | 70.00     | 5.85                        | 12.83       | 16.07              | 203                  |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                          | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Banantai)                                                 |          | 147.00    | 1.76                        | 0.44        | 33.96              | 147                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                    |          |           | 12.45                       | 22.44       | 76.48              | 558                  |

**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, kvietinių kr. sriuba su alyv.al., duona 196 (150/6/40)Tausojantis) | Sr 1-1D       | 196.00    | 14.89                       | 7.65        | 56.39              | 354                  |
| Vištienos troškiny su morkomis, sv.,-gr. padažu 137 (85/30/22) (Tausojantis)              | Kot 2-4 D     | 137.00    | 22.82                       | 20.83       | 2.94               | 291                  |
| Bulvių košė 100 Pr (Tausojantis)                                                          | Gar 2-1 D, Pr | 100.00    | 3.23                        | 1.22        | 17.77              | 95                   |
| Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 183 (150/8/25) (Augalinis)  | Sal 2-4 D     | 183.00    | 1.09                        | 8.22        | 7.68               | 109                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                           |               |           | 42.03                       | 37.92       | 84.78              | 849                  |

**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 200 (165/35) (Tausojantis) | Va 1-2 D, Pr. | 200.00    | 8.3                         | 10.62       | 63.24              | 382                  |
| Doniukai 1000                                                        | Do            | 24.00     | 2.54                        | 0.5         | 17.35              | 84                   |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                            | Arb 2         | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| <b>Iš viso:</b>                                                      |               |           | 10.88                       | 11.15       | 80.69              | 467                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                      |               |           | 65.36                       | 71.51       | 241.95             | 1873                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 176(170/6) (Tausojantis) | KO2-5D   | 176.00    | 6.59                        | 8.04        | 28.05              | 211                  |
| Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 67 (30/7/30) | Su 2-5 D | 67.00     | 8.72                        | 14.69       | 16.23              | 232                  |
| Nesaldinta arbata iv. 200                            | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananai)                                    |          | 95.00     | 1.14                        | 0.29        | 21.95              | 95                   |
| <b>Iš viso:</b>                                      |          |           | 16.49                       | 23.05       | 66.33              | 539                  |

**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 sv. ir duona 189 (150/9/30) (Tausojantis)               | Sr. 2-5 D     | 189.00    | 4.13                        | 7.98        | 28.91              | 204                  |
| Vištienos - kiaulienos, ryžių, kopūstų kukuliai su pomidorų pad. 115 (90/25) (Tausojantis) | Kot 2-5 D     | 115.00    | 20.09                       | 24.88       | 10.01              | 344                  |
| Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)                                                 | Gar 1-3 D, Pr | 90.00     | 1.9                         | 0.1         | 17.39              | 78                   |
| Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 154 (95/9/50) (Tausojantis)(Augalinis)   | Sal 1-4 D     | 154.00    | 1.4                         | 9.24        | 10.44              | 131                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                            |               |           | 27.52                       | 42.2        | 66.75              | 757                  |

**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 162 (150/12) (Tausojantis) | Va 2-5 D | 162.00    | 20.37                       | 14.72       | 25.65              | 317                  |
| Pienas 1000                                             | Pie      | 70.00     | 2.38                        | 1.75        | 3.43               | 39                   |
| Vaisiai ( kivi )1000                                    |          | 49.00     | 0.49                        | 0.29        | 6.81               | 32                   |
| <b>Iš viso:</b>                                         |          |           | 23.24                       | 16.76       | 35.89              | 387                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                         |          |           | 67.25                       | 82.01       | 168.97             | 1683                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 176 (170/6 ) (Tausojantis) | KO1-3D   | 176.00    | 7.88                        | 9.27        | 31.34              | 240                  |
| Batonas (viso grūdo) su tepamu sūreliu 64 (30/34)            | Su 3-1 D | 64.00     | 6.45                        | 8.83        | 17.34              | 175                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                    | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Vynuogės )1000                                      | Vyn      | 90.00     | 0.63                        | 0.36        | 15.84              | 69                   |
| Iš viso:                                                     |          |           | 15                          | 18.49       | 64.62              | 485                  |

**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 nesaldintu jogurtu, duona 203 (150/18/35) (Tausojantis)      | Sr 1-2 D      | 203.00    | 4.87                        | 1.06        | 30.96              | 153                  |
| Vištienos - kukulių kotletai sv.-gr. padaže 100 (80/20 ) (Tausojantis)           | Kot 3-1 Da    | 100.00    | 22.7                        | 19.84       | 10.28              | 310                  |
| Grikių košė 90 (Tausojantis) (Augalinis)                                         | Gar 2-2 D, Pr | 90.00     | 4.28                        | 1.05        | 23.56              | 121                  |
| Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 143 (100/8/35) (Augalinis) | Sal 3-1 D     | 158.00    | 1.91                        | 8.22        | 12.03              | 130                  |
| Iš viso:                                                                         |               |           | 33.76                       | 30.17       | 76.83              | 714                  |

**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 164 (150/14) (Tausojantis) | Va 3-1 D | 164.00    | 21.64                       | 15.29       | 31.63              | 351                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                         | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai ( kivi )1000                              |          | 75.00     | 0.75                        | 0.45        | 10.43              | 49                   |
| Iš viso:                                          |          |           | 22.43                       | 15.77       | 42.16              | 400                  |
| Iš viso dienos davinio :                          |          |           | 71.19                       | 64.43       | 183.61             | 1599                 |

**3 Savaitė, Antradienis (2026-09-29)****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 |                      |
| Penkių grūdų košė su sviestu 166 (160/6) (Tausojantis)    | KO 3-2 D | 166.00    | 5.55                        | 7.4         | 26.66              | 195                  |
| Viso grūdo duona su sviestu ir dešra(virta) 70 ( 30/6/34) | Su 3-2 D | 70.00     | 5.85                        | 12.83       | 16.07              | 203                  |
| Nesaldinta arbata įv. 200                                 | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Kivi) 1000                                       | Vs       | 74.00     | 0.74                        | 0.44        | 10.29              | 48                   |
| <b>Iš viso:</b>                                           |          |           | <b>12.18</b>                | <b>20.7</b> | <b>53.12</b>       | <b>448</b>           |

**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, miež. kr.) su rapsų al., duona 196 (150/6/40) (Tausojantis) | Sr. 2-1D      | 196.00    | 4.81                        | 6.77         | 33.02              | 212                  |
| Vištienos-kiaulienos maltinukas su 98 (80/18) (Tausojantis)                                  | Kot 3-2 D     | 98.00     | 21.4                        | 24.46        | 6.31               | 331                  |
| Virti makaronai (viso grūdo) 90 (Tausojantis) (Augalinis)                                    | Gar 1-2 D, Pr | 90.00     | 4.32                        | 0.12         | 30.32              | 140                  |
| Pekino kopūsto, agurkų salotos su alyv. al. 152 (145/7) (Augalinis)                          | Sal 3-2 D     | 152.00    | 0.88                        | 7.19         | 2.15               | 77                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                              |               |           | <b>31.41</b>                | <b>38.54</b> | <b>71.8</b>        | <b>760</b>           |

**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 205 (170/35) | Va 3-2 D | 205.00    | 7.49                        | 8.72         | 60.55              | 351                  |
| Nesaldintas jogurtas 1000                       | Jog      | 70.00     | 2.46                        | 1.81         | 3.55               | 40                   |
| Nesaldinta arbata įv. 200                       | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03         | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananai)                               |          | 64.00     | 0.77                        | 0.19         | 14.78              | 64                   |
| <b>Iš viso:</b>                                 |          |           | <b>10.76</b>                | <b>10.75</b> | <b>78.98</b>       | <b>456</b>           |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                 |          |           | <b>54.35</b>                | <b>69.99</b> | <b>203.9</b>       | <b>1663</b>          |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 aliejumi 148 (140/8) Tausojantis )(Augalinis) | KO2-4D   | 148.00    | 4.8                         | 9.14        | 26.35              | 207                  |
| Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 70 (30/7/33)               | Su 3-3 D | 70.00     | 9.35                        | 15.45       | 16.29              | 242                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                          | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai (Bananai)                                                  |          | 125.00    | 1.5                         | 0.38        | 28.88              | 125                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                    |          |           | 15.69                       | 25          | 71.62              | 574                  |

**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, kv. kr. sriuba su alyv.al.,viso grūdo duona 183 (150/25/8) (Tausojantis) | Sr 3-3 D      | 183.00    | 12.94                       | 9.43        | 45.31              | 318                  |
| Žuvies ( jūros lydekos) kotletai su kep. morkomis 98 (80/18) (Tausojantis)                      | Kot 3-3 D     | 98.00     | 17.3                        | 17.67       | 6.97               | 256                  |
| Virti ryžiai 90 (Tausojantis )( Augalinis)                                                      | Gar 2-3 D, Pr | 90.00     | 2.99                        | 0.14        | 26.01              | 117                  |
| Burokėlių, raug. agurkų, obuolių salotos su alyv. al.111 (80/6/25 )(Tausojantis)(Augalinis)     | Sal 1-3 D     | 111.00    | 1.61                        | 6.13        | 9.82               | 101                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                 |               |           | 34.84                       | 33.37       | 88.11              | 792                  |

**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 162 (150/12) (Tausojantis) | Va 2-5 D | 162.00    | 20.37                       | 14.72       | 25.65              | 317                  |
| Kefyras 1000                                            |          | 110.00    | 3.74                        | 2.75        | 5.39               | 61                   |
| Vaisiai ( kivi )1000                                    |          | 36.00     | 0.36                        | 0.22        | 5                  | 23                   |
| <b>Iš viso:</b>                                         |          |           | 24.47                       | 17.69       | 36.04              | 401                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                         |          |           | 75                          | 76.06       | 195.77             | 1768                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 176 (170/6) (Tausojantis) | KO2-1D   | 176.00    | 5                           | 6.96        | 30.53              | 205                  |
| Grūdėta varškė su šald. uogomis 65 (35/30)                | Su 1-3 D | 65.00     | 4.47                        | 2.57        | 3.77               | 56                   |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                 | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai ( kivi )1000                                      |          | 73.00     | 0.73                        | 0.44        | 10.15              | 47                   |
| <b>Iš viso:</b>                                           |          |           | 10.24                       | 10          | 44.55              | 309                  |

**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.) ir duona 206 (150/6/50)(Tausojantis) | Sr 3-4 D  | 206.00    | 7.96                        | 7.34        | 57.59              | 328                  |
| Bulvių plokštainis su vištienos kukulių ir sv.-gr. pad. 244 (130/84/30) D (Tausojantis)           | Kot 4-2 D | 244.00    | 27.59                       | 25.93       | 49.89              | 543                  |
| Vaisiai (Kivi) 1000                                                                               | Vs        | 74.00     | 0.74                        | 0.44        | 10.29              | 48                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                                                   |           |           | 36.29                       | 33.71       | 117.77             | 920                  |

**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                                             |           | 85.00     | 8.76                        | 18.62       | 0.68               | 205                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                                      | Arb 2     | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Makaronai (viso grūdo) 80                                      |           | 34.00     | 3.67                        | 0.1         | 25.77              | 119                  |
| Agurkų, pomidorų, salotos su alyv. al. 110 (105/5) (Augalinis) | Sal 1-5 L | 110.00    | 0.95                        | 5.19        | 3.33               | 64                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                |           |           | 13.42                       | 23.94       | 29.88              | 389                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                |           |           | 59.95                       | 67.65       | 192.2              | 1617                 |

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 4-6 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 176 (170/6) (Tausojantis)  | KO1-5D   | 176.00    | 5.6                         | 6.62        | 33.59              | 216                  |
| Batonas su sviestu ir varškės sūriu 70 (30/6/34) | Su 3-5 D | 70.00     | 8.6                         | 13.79       | 16.91              | 226                  |
| Nesaldinta arbata jv. 200                        | Arb 2    | 200.00    | 0.04                        | 0.03        | 0.1                | 1                    |
| Vaisiai( obuoliai) 1000                          |          | 105.00    | 0.42                        | 0.42        | 13.65              | 60                   |
| <b>Iš viso:</b>                                  |          |           | 14.66                       | 20.86       | 64.25              | 503                  |

**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, pomidoru ir alyv. al. 156 (150/6) (Tausojantis)    | Sr 3-5 D      | 156.00    | 7.43                        | 6.52        | 23.89              | 184                  |
| Kiaulienos-jautienos suktinukai su sv.-gr. pad. 94 (80/14) (Tausojantis)                 | Kot 3-5 D     | 94.00     | 15.09                       | 25.77       | 4.29               | 309                  |
| Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)                                               | Gar 1-3 D, Pr | 90.00     | 1.9                         | 0.1         | 17.39              | 78                   |
| Morkų, obuolių, raug. agurkų salotos su alyv. al. 154 (95/9/50) (Tausojantis)(Augalinis) | Sal 1-4 D     | 154.00    | 1.4                         | 9.24        | 10.44              | 131                  |
| <b>Iš viso:</b>                                                                          |               |           | 25.82                       | 41.63       | 56.01              | 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 |                      |
| Troškinti makaronai su sviestu ir ferm. sūriu 155 (120/7/28) (Tausojantis) | Va 1-3 D | 155.00    | 11.33                       | 12.99       | 38.52              | 316                  |
| Pienas 1000                                                                | Pie      | 160.00    | 5.44                        | 4           | 7.84               | 89                   |
| Plėšoma sūrio lazdelė                                                      |          | 20.00     | 5.34                        | 4.16        | 0.1                | 59                   |
| <b>Iš viso:</b>                                                            |          |           | 22.11                       | 21.15       | 46.46              | 465                  |
| <b>Iš viso dienos davinio :</b>                                            |          |           | 62.59                       | 83.64       | 166.72             | 1670                 |