

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-7 metų

(amžiaus grupė)

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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
Iš viso:			16.89	21.23	75.92	562

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Doniukai 1000	Do	37.00	3.92	0.78	26.75	130
Pienas 1000	Pie	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	120.00	0.84	0.48	21.12	92
Iš viso:			9.86	5.01	55.22	305

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
Mėsos, ryžių, daržovių troškiny. Duona 270 (90/35/115/30)	Kot 1-1 Pr	270.00	25.8	38.86	59.92	693
Kopūstų, morkų salotos su alyv. al. Raugintas agurkas 217 (140/7/70)	Sal 1-1 Pr	217.00	2.65	7.33	15.69	139
Iš viso:			43.34	53.84	132	1186

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
Iš viso:			26.47	19.25	33.55	413
Iš viso dienos davinio :			96.56	99.33	296.69	2467

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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	90.00	0.63	0.36	15.84	69
Plėšoma sūrio lazdelė		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			17.59	18	57.76	463

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 1000		120.00	14.4	8.4	3.24	146
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	134.00	0.94	0.54	23.58	103
Nesaldintas jogurtas 2,5 % riebumo		60.00	2.04	1.5	2.94	33
Iš viso:			17.38	10.44	29.76	283

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
Troškinta paukštiena su svogūnais 120	Kot 1-2 Pr	120.00	32.58	13.89	1.56	262
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. 208 (125/75/8)	Sal 1-2 Pr	208.00	1.17	8.26	7.9	111
Iš viso:			42.94	23.33	70.74	665

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
Iš viso:			11.28	16.37	75.03	493
Iš viso dienos davinio :			89.19	68.14	233.29	1903

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)	K01-3D	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 įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		58.00	0.58	0.35	8.06	38
Iš viso:			12.97	12.22	43.27	335

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	150.00	5.28	3.89	7.62	87
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	85.00	0.6	0.34	14.96	65
Iš viso:			5.88	4.23	22.58	152

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(lydeka)šnicelis su sv.-gr. padažu 132 (120/12)	Kot 1-3 Pr	132.00	23.17	34.65	5.73	427
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.190 (135/5/50) (Tausojantis) (Augalinis)	Sal 1-3 Pr	190.00	2.47	5.22	14.7	116
Iš viso:			35.71	43.55	64.06	791

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 įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Iš viso:			14.85	16.42	59.72	446
Iš viso dienos davinio :			69.41	76.42	189.63	1724

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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
Iš viso:			13.48	10.63	68.71	424

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dribsniai 1000	Dr	70.00	0	0	0	0
Pienas 1000	Pie	200.00	6.8	5	9.8	111
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	221.00	1.55	0.88	38.9	170
Iš viso:			8.35	5.88	48.7	281

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
Paukštienos maltinis su sviesto-grietinės padažu 144 (120/22)	Kot 1-4 Pr	144.00	31.77	21.37	6	343
Grikių košė 90 (Tausojantis) (Augalinis)	Gar 2-2 D, Pr	90.00	4.28	1.05	23.56	121
Morkų, obuolių, mar. agurkų salotos su alyv. al. 183 (130/8/45)	Sal 1-4 Pr	183.00	1.55	9.31	12.97	142
Iš viso:			45.15	37.57	100.52	921

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
Iš viso:			11.36	7.87	67.63	387
Iš viso dienos davinio :			78.34	61.95	285.56	2013

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 jv. 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
Iš viso:			11.91	18.24	70.49	494

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė 1000	Sūl	40.00	10.68	8.32	0.2	118
Vaisiai (Bananai)		148.00	1.78	0.44	34.19	148
Iš viso:			12.46	8.76	34.39	266

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 grietinės padaže 120	Kot 1-5 Pr	120.00	23.41	24.04	6.5	336
Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.9	0.1	17.39	78
Pomidoro, agurko, morkų salotos su alyv. al. 198 (190/8)	Sal 3-4 Pr	198.00	1.78	8.34	9.41	120
Iš viso:			30.14	37.98	45.55	645

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 jv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		48.00	0.48	0.29	6.67	31
Iš viso:			22.41	16.61	27.01	347
Iš viso dienos davinio :			76.92	81.59	177.44	1752

2 Savaitė, Pirmadienis (2026-09-21)**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	
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
Iš viso:			10.15	9.52	58.33	360

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Fermentinis sūris 1000	Fer	84.00	17.64	21.17	1.68	268
Vaisiai (Vynuogės) 1000	Vyn	224.00	1.57	0.9	39.42	172
Iš viso:			19.21	22.07	41.1	440

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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. 175 (120/55)	Kot 2-1 Pr	175.00	21.38	45.14	8.06	524
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. 233 (155/70/8)	Sal 2-1 Pr	233.00	2.87	7.43	13.92	134
Iš viso:			32.29	60.56	72.77	965

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	
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		64.00	0.64	0.38	8.9	42
Iš viso:			21.98	16.24	36.92	382
Iš viso dienos davinio :			83.63	108.39	209.12	2147

2 Savaitė, Antradienis (2026-09-22)**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, kiaušiniu, pomidoru 109 (30/7/52/40)	Su 2-2 D	109.00	9.16	12.36	17.81	219
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		55.00	0.55	0.33	7.65	36
Iš viso:			15.18	20.15	57.63	473

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	150.00	5.28	3.89	7.62	87
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	155.00	1.09	0.62	27.28	119
Iš viso:			6.37	4.51	34.9	206

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių, 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 144 (120/24)	Kot 2-2 Pr	144.00	33.81	23.15	7.22	372
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., raug. agurkas. 168 (125/35/8)	Sal 2-2 Pr	168.00	1.41	8.25	4.58	98
Iš viso:			54.46	39.51	86.4	919

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	
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 įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		88.00	1.06	0.26	20.33	88
Iš viso:			11.56	14.23	72.35	464
Iš viso dienos davinio :			87.57	78.4	251.28	2061

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)	K01-4D	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 (Bananai)		68.00	0.82	0.2	15.71	68
Iš viso:			9.89	4.17	54.83	296

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Plėšoma sūrio lazdelė		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Vaisiai (Bananai)		245.00	2.94	0.74	56.6	245
Iš viso:			8.28	4.9	56.7	304

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 (jūrų lydeka) troškinti kukuliai svogūnų, morkų, pomidorų padaže 150 (120/30) (Tausojantis)	Kot 2-3 Pr	150.00	24.68	9.06	15.36	242
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.190 (135/5/50) (Tausojantis) (Augalinis)	Sal 1-3 Pr	190.00	2.47	5.22	14.7	116
Iš viso:			40.72	21.15	88.6	708

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
Iš viso:			16.88	16.7	34.2	355
Iš viso dienos davinio :			75.77	46.92	234.33	1663

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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 v. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		148.00	1.78	0.44	34.19	148
Iš viso:			12.47	22.44	76.71	559

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dribsniai 1000	Dr	76.00	0	0	0	0
Pienas 1000	Ple	200.00	6.8	5	9.8	111
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	180.00	1.26	0.72	31.68	138
Iš viso:			8.06	5.72	41.48	250

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 174 (120/35/24)	Kot 2-4 Pr	174.00	31.98	21.81	4.15	341
Bulvių košė 100 Pr (Tausojantis)	Gar 2-1 D, Pr	100.00	3.23	1.22	17.77	95
Pekino kopūstų, agurkų salotos su rapsų aliejumi, raugintas agurkas.214 (180/9/25)(Augalinis)	Sal 2-4 Pr	214.00	1.31	9.27	9.19	125
Iš viso:			51.41	39.95	87.5	915

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 v. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Iš viso:			10.88	11.15	80.69	467
Iš viso dienos davinio :			82.82	79.26	286.38	2190

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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.	Išeiga, 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
Nesaldinta arbata įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu 67 (30/7/30)	Su 2-5 D	67.00	8.72	14.69	16.23	232
Vaisiai (Bananai)		95.00	1.14	0.29	21.95	95
Iš viso:			16.49	23.05	66.33	539

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Doniukai 1000	Do	43.00	4.56	0.9	31.09	151
Vaisiai (Bananai)		178.00	2.14	0.53	41.12	178
Iš viso:			6.7	1.43	72.21	329

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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. 155 (120/35)	Kot 2-5 Pr	155.00	26.71	27.16	11.88	399
Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.9	0.1	17.39	78
Morkų, obuolių, mar. agurkų salotos su alyv. al. 183 (130/8/45)	Sal 1-4 Pr	183.00	1.55	9.31	12.97	142
Iš viso:			34.29	44.55	71.15	823

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 kukuliai su grietine 162 (150/12) (Tausojantis)	Va 2-5 D	162.00	20.37	14.72	25.65	317
Pienas 1000	Pie	80.00	2.72	2	3.92	45
Vaisiai (kivi)1000		46.00	0.46	0.28	6.39	30
Iš viso:			23.55	17	35.96	391
Iš viso dienos davinio :			81.03	86.03	245.65	2081

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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.	Išeiga, 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

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grūdėta varškė 1000		105.00	12.6	7.35	2.84	128
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	166.00	1.16	0.66	29.22	127
Iš viso:			13.76	8.01	32.06	255

Pietūs 12:00 - 12:55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 - cukinijų kotletai sv.-gr. padaže 144 (120/24) Pr	Kot 3-1 Pr.	144.00	30.66	21.61	12.6	368
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 207 (150/7/50)	Sal 3-1 Pr	207.00	2.59	7.33	15.22	137
Iš viso:			42.4	31.05	82.34	778

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	
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 :			93.59	73.32	221.18	1919

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
Iš viso:			12.18	20.7	53.12	448

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sūrio lazdelė 1000	Sūl	40.00	10.68	8.32	0.2	118
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	196.00	1.37	0.78	34.5	151
Iš viso:			12.05	9.1	34.7	269

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 sv. - gr. padažu 138 (120/18)	Kot 3-2 Pr	138.00	27.45	32.01	8.11	430
Virti makaronai (viso grūdo) 90 (Tausojantis) (Augalinis)	Gar 1-2 D, Pr	90.00	4.32	0.12	30.32	140
Pekino kopūsto, morkų, agurkų salotos su alyv. al. 191 (185/6)	Sal 3-2 Pr	176.00	1.06	6.24	2.52	70
Iš viso:			37.64	45.14	73.97	853

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)		65.00	0.78	0.2	15.02	65
Iš viso:			10.77	10.76	79.22	457
Iš viso dienos davinio :			72.64	85.7	241.01	2026

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 įv. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (Bananai)		125.00	1.5	0.38	28.88	125
Iš viso:			15.69	25	71.62	574

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Doniukai 1000	Do	38.00	4.03	0.8	27.47	133
Vaisiai(obuoliai) 1000		82.00	0.33	0.33	10.66	47
Iš viso:			4.36	1.13	38.13	180

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, ešerio file) kotletai su keptomis morkomis 150 (120/30)	Kot 3-3 Pr	150.00	25.01	17.57	7.11	287
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.190 (135/5/50) (Tausojantis) (Augalinis)	Sal 1-3 Pr	190.00	2.47	5.22	14.7	116
Iš viso:			43.41	32.36	93.13	837

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		120.00	4.08	3	5.88	67
Vaisiai (kivi)1000		32.00	0.32	0.19	4.45	21
Iš viso:			24.77	17.91	35.98	404
Iš viso dienos davinio :			88.23	76.4	238.86	1996

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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 [v. 200	Arb 2	200.00	0.04	0.03	0.1	1
Vaisiai (kivi)1000		74.00	0.74	0.44	10.29	48
Iš viso:			10.25	10	44.69	310

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Nesaldintas jogurtas 1000	Jog	180.00	6.34	4.67	9.14	104
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	185.00	1.3	0.74	32.56	142
Iš viso:			7.64	5.41	41.7	246

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. 264 (150/80/34)	Kot 3-4 D	264.00	29.16	28.62	53.48	588
Vaisiai (Kivi) 1000	Vs	80.00	0.8	0.48	11.12	52
Iš viso:			37.92	36.44	122.19	968

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	
Pieniškės dešrelės		85.00	8.76	18.62	0.68	205
Nesaldinta arbata [v. 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
Iš viso:			13.42	23.94	29.88	389
Iš viso dienos davinio :			69.23	75.79	238.46	1913

Jonavos vaikų l/d Lakštingalėlė (Dokumentas: 6-7 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		110.00	0.44	0.44	14.3	63
Iš viso:			14.68	20.88	64.9	506

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Dribsniai 1000	Dr	37.00	0	0	0	0
Pienas, 2,5 % riebumo		140.00	4.76	3.5	6.86	78
Vaisiai (Vynuogės)1000	Vyn	93.00	0.65	0.37	16.37	71
Iš viso:			5.41	3.87	23.23	149

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. 136 (120/16)	Kot 3-5 Pr	136.00	24.32	33.34	7.85	429
Virtos bulvės 90D (Tausojantis)(Augalinis)	Gar 1-3 D, Pr	90.00	1.9	0.1	17.39	78
Morkų, obuolių, mar. agurkų salotos su alyv. al. 183 (130/8/45)	Sal 1-4 Pr	183.00	1.55	9.31	12.97	142
Iš viso:			35.2	49.27	62.1	833

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
Iš viso:			22.11	21.15	46.46	465
Iš viso dienos davinio :			77.4	95.17	196.69	1953