Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas"

Chemikų g. 33 LT-55238, Jonava

(įstaigos pavadinimas, adresas)



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

2-3 m.

(amžiaus grupė)

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė (EKO) su sviestu (T)	K-1	160.00	6.62	7.82	27.68	208
Kmynų arbata (EKO)	ARB-1	100.00	0.14	0.1	0.35	3
Melionai		100.00	0.8	0.2	8.2	38
		Iš viso:	7.56	8.12	36.23	248

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (A)(T)	S-8	100.00	1.26	3.12	7.24	62
Jautienos (EKO) kukuliai su avižų sėlenomis (T)	AP(J)-5	80.00	15.64	8.94	6.12	168
Bulvių-morkų košė (T)	KG-3	80.00	1.91	3.03	14.15	92
Pekino kopūstų, agurkų ir konservuotų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-4	70.00	1.09	1.97	4.44	40
		Iš viso:	19.9	17.06	31.95	361

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) EKO	S-11	160.00	6.14	8.67	20.59	185
Duonos (EKO)sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu	UŽK-3	50.00	3.9	3.98	14.41	109
		Iš viso:	10.04	12.65	35	294
		Iš viso dienos davinio :	37.5	37.83	103.18	903

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (T)	K-4	160.00	5.81	5.73	36.37	220
Mėtų arbata	ARB-2	100.00	0.01	0	0.07	0
Vynuogės		70.00	0.49	0.14	12.67	54
		Iš viso:	6.31	5.87	49.11	275

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Trinta morkų-batatų sriuba (T)	S-13	100.00	1.06	3.88	10.01	79
Kalakutienos-ryžių (EKO) plovas (T)	AP(KL)-10	160.00	16.61	5.04	36.21	257
Rauginti arba švieži agurkai		20.00	0.1	0.04	0.46	3
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
		Iš viso:	17.92	9.01	47.58	343

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavan-deniai, g	
Lietiniai blynai su varške	VRŠ-4	120.00	12.58	12.31	32.98	293
Trinti bananai ir avietės	VU-2	30.00	0.38	0.16	5.76	26
Vaisinė arbata	ARB-7	100.00	0.01	0	0.26	1
		Iš viso:	12.97	12.47	39	320
		Iš viso dienos davinio :	37.2	27.35	135.69	938

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (EKO) su sviestu (T)	K-9	160.00	5.31	5.1	28.29	180
Pienas 2,5 % rieb.		120.00	3.84	3	5.76	65
Apelsinai		100.00	0.9	0.1	11.8	52
Iš viso:			10.05	8.2	45.85	297

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių (EKO)sriuba (A)(T)	S-3	100.00	4.93	3.29	17.48	119
Jūros lydekos ir jūrinio ešerio maltinukas su varške (T)	AP(Ž)-12	80.00	15.62	5.96	8.81	151
Bulguro kruopų karštas garnyras su daržovėmis (EKO)(A)(T)	KG-4	80.00	3.59	2.79	18.93	115
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-1	80.00	1.27	1.99	9.37	60
Švieži agurkai		15.00	0.11	0.02	0.54	3
Iš viso:			25.52	14.05	55.13	449

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su troškintos mėsos (jautienos) (EKO)ir pomidorų padažu (T)	MAK-3	160.00	11.89	10.69	30.48	266
Vaisinė arbata.	ARB-8	100.00	0.01	0	0.26	1
Iš viso:			11.9	10.69	30.74	267
Iš viso dienos davinio :			47.47	32.94	131.72	1013

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta manų kruopų košė su sviestu (T)	K-8	160.00	7.62	5.73	29.89	202
Čiobrelių arbata	ARB-3	100.00	0.01	0	0.07	0
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Kriaušės		90.00	0.36	0.09	13.68	57
Iš viso:			13.33	9.98	43.74	318

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kalafiorų sriuba (T)	S-12	100.00	1.44	4.03	7.94	74
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis ir grietinėle (T)	AP(V)-8	90.00	16.97	11.66	2.93	185
Virtos bulvės (A)(T)	KG-1	80.00	1.91	0.1	16.74	76
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
Švieži agurkai		20.00	0.14	0.02	0.72	4
Švieži pomidorai		20.00	0.18	0.04	0.78	4
Iš viso:			21.96	15.92	38.81	386

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių-avižinių miltų (EKO) blyneliai su obuoliais	BLY-3	120.00	8.87	10.79	43.76	308
Trinti bananai ir braškės	VU-1	20.00	0.18	0.06	3.05	13
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	100.00	0.02	0.01	0.65	3
Iš viso:			9.07	10.86	47.46	324
Iš viso dienos davinio :			44.36	36.76	130.01	1028

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų košė (EKO) su sviestu (T)	K-3	160.00	7.02	6.5	28.93	202
Natūralios vaisių sultys		120.00	0.24	0.24	12.24	52
		Iš viso:	7.26	6.74	41.17	254

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių-pupelių sriuba (A)(T)	S-15	100.00	3.03	3.13	13.49	94
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
"Mažylių" balandėliai su kiaulienos-jautienos (EKO) mėsa (T)	AP(KJ)-4	80.00	11.43	6.58	10.04	145
Rausvasis padažas	PAD-1	10.00	0.45	1.47	1.73	22
Bulvių košė (T)	KG-2	80.00	2.17	3.02	16.06	100
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
Rauginti arba švieži agurkai		30.00	0.15	0.06	0.69	4
Morkų lazdelės		30.00	0.27	0.06	2.88	13
		Iš viso:	18.82	14.39	54.59	423

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (T)	VARŠ-6	110.00	15.6	6.93	38.74	280
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	8.00	0.12	5.14	0.16	47
Vaisinė arbata	ARB-7	100.00	0.01	0	0.26	1
		Iš viso:	15.73	12.07	39.16	328
		Iš viso dienos davinio :	41.81	33.2	134.92	1006

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (EKO) su sviestu (T)	K-5	160.00	5.18	5.76	36	217
Čiobrelių arbata	ARB-3	100.00	0.01	0	0.07	0
Melionai		100.00	0.8	0.2	8.2	38
		Iš viso:	5.99	5.96	44.27	255

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta raudonųjų lęšių sriuba (A)(T)	S-1	100.00	4.91	3.44	16.89	118
Kiaulienos guliašas (T)	AP(K)-3	90.00	17.27	11.37	5.73	194
Virtos bulvės (A)(T)	KG-1	80.00	1.91	0.1	16.74	76
Raugintų arba šviežių kopūstų salotos	SAL-5	80.00	0.71	2.47	3.47	39
Švieži agurkai		25.00	0.18	0.03	0.9	5
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
		Iš viso:	25.13	17.46	44.63	436

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės blynai	VARŠ-3	115.00	10.33	10.37	43.44	308
Trinti bananai ir vyšnios	VU-3	20.00	0.22	0.08	3.76	17
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	100.00	0.02	0.01	0.65	3
		Iš viso:	10.57	10.46	47.85	328
		Iš viso dienos davinio :	41.69	33.88	136.75	1019

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta manų kruopų košė su sviestu (T)	K-8	140.00	6.66	5.01	26.15	176
Ramunėlių arbata	ARB-4	100.00	0.01	0	0.07	0
Duonos (EKO) sumuštinis su varškės sūriu (EKO)	UŽK-2	40.00	3.66	5.47	9.25	101
Kriaušės		80.00	0.32	0.08	12.16	51
		Iš viso:	10.65	10.56	47.63	328

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (EKO) (A)(T)	S-2	100.00	1.09	3.15	9.38	70
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
Kalakutienos maltinukas su morkomis (T)	AP(KL)-11	80.00	14.54	7.59	7.63	157
Perlino kuskuso karštas garnyras su daržovėmis (A)(T)	KG-5	80.00	3.5	2.85	21.34	125
Pekino kopūstų, agurkų ir konservuotų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-4	70.00	1.09	1.97	4.44	40
Švieži pomidorai		15.00	0.14	0.03	0.59	3
		Iš viso:	21.53	15.61	52.18	435

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (EKO) su sūriu(T)	MAK-2	160.00	10.16	8	32.82	244
Vaisinė arbata.	ARB-8	100.00	0.01	0	0.26	1
Vynuogės		50.00	0.35	0.1	9.05	39
		Iš viso:	10.52	8.1	42.13	284
		Iš viso dienos davinio :	42.7	34.27	141.94	1047

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (EKO) su sviestu (T)	K-9	150.00	4.98	4.79	26.52	169
Kmynų arbata (EKO)	ARB-1	100.00	0.14	0.1	0.35	3
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Bananai		90.00	0.99	0.27	20.52	88
Iš viso:			11.45	9.32	47.49	320

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A)(T)	S-4	100.00	1.22	3.1	9.59	71
Žemaičių blynai su jautienos mėsa (EKO)	AP(J)-6	130.00	12.42	10.65	40.68	308
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	10.00	0.15	6.42	0.21	59
Rauginti arba švieži agurkai		25.00	0.13	0.05	0.58	3
Morkų lazdelės		25.00	0.23	0.05	2.4	11
Šviežia paprika		20.00	0.2	0.06	1.2	6
Iš viso:			14.35	20.33	54.66	459

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės-ryžių (EKO) apkepas (T)	VARŠ-2	115.00	17.39	14.01	23.71	290
Trinti bananai ir avietės	VU-2	20.00	0.25	0.11	3.84	17
Vaisinė arbata	ARB-7	100.00	0.01	0	0.26	1
Iš viso:			17.65	14.12	27.81	309
Iš viso dienos davinio :			43.45	43.77	129.96	1088

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų (EKO) košė su sviestu (T)	K-6	160.00	6.85	5.7	32.56	209
Pienas 2,5 % rieb.		100.00	3.2	2.5	4.8	55
Apelsinai		100.00	0.9	0.1	11.8	52
		Iš viso:	10.95	8.3	49.16	315

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kalafiorų sriuba (T)	S-12	100.00	1.44	4.03	7.94	74
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
Vištienos-ryžių (EKO)plovas (T)	AP(V)-7	160.00	17.14	11.25	32.99	302
Rauginti arba švieži agurkai		20.00	0.1	0.04	0.46	3
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
Švieži pomidorai		20.00	0.18	0.04	0.78	4
		Iš viso:	20.18	15.43	51.87	427

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kvietinių-kukurūzų miltų (EKO) sklindžiai	BLY-2	120.00	7.69	9.56	45.64	299
Trinti bananai ir braškės	VU-1	20.00	0.18	0.06	3.05	13
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	100.00	0.02	0.01	0.65	3
		Iš viso:	7.89	9.63	49.34	316
		Iš viso dienos davinio :	39.02	33.36	150.37	1058

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė (EKO) su sviestu (T)	K-1	160.00	6.62	7.82	27.68	208
Varškės sūrelis su burbonine vanile		50.00	7.8	3.95	3.5	81
Mėtų arbata	ARB-2	150.00	0.02	0	0.11	1
		Iš viso:	14.44	11.77	31.29	289

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių (EKO)sriuba (A)(T)	S-7	100.00	4.28	3.15	15.37	107
Jūrinio ešerio kotletas (T)	AP(Ž)-13	80.00	12.75	8.19	8.36	158
Bulvių košė (T)	KG-2	80.00	2.17	3.02	16.06	100
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-1	80.00	1.27	1.99	9.37	60
		Iš viso:	20.47	16.35	49.16	426

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (T)	VARŠ-5	110.00	14.26	7.45	23.46	218
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	8.00	0.12	5.14	0.16	47
Vaisinė arbata	ARB-7	100.00	0.01	0	0.26	1
Obuoliai		90.00	0.27	0.18	12.42	52
		Iš viso:	14.66	12.77	36.3	319
		Iš viso dienos davinio :	49.57	40.89	116.75	1033

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (T)	K-4	160.00	5.81	5.73	36.37	220
Kmynų arbata (EKO)	ARB-1	100.00	0.14	0.1	0.35	3
Apelsinai		100.00	0.9	0.1	11.8	52
		Iš viso:	6.85	5.93	48.52	275

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (T)	S-5	100.00	1.1	3.89	9.81	79
Vištienos kukuliai (T)	AP(V)-9	80.00	16.04	5.34	9.49	150
Bulguro kruopų karštas garnyras su daržovėmis (EKO)(A)(T)	KG-4	80.00	3.59	2.79	18.93	115
Morkų-obuolų salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-2	80.00	0.61	1.99	10.31	62
Švieži pomidorai		25.00	0.23	0.05	0.98	5
Švieži agurkai		25.00	0.18	0.03	0.9	5
		Iš viso:	21.75	14.09	50.42	415

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) EKO	S-11	160.00	6.14	8.67	20.59	185
Duonos (EKO) sumuštinis su fermentiniu sūriu	UŽK-1	40.00	5.25	8.02	9.14	130
		Iš viso:	11.39	16.69	29.73	315
		Iš viso dienos davinio :	39.99	36.71	128.67	1005

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė (EKO) su sviestu (T)	K-5	160.00	5.18	5.76	36	217
Ramunėlių arbata	ARB-4	100.00	0.01	0	0.07	0
Vynuogės		80.00	0.56	0.16	14.48	62
		Iš viso:	5.75	5.92	50.55	278

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių (EKO)sriuba (A)(T)	S-14	100.00	4.53	3.87	13.53	107
Kalakutienos troškinys su daržovėmis, grietine ir pomidorų padažu (T)	AP(KL)-2	90.00	17.86	12	5.96	203
Virtos bulvės (A)(T)	KG-1	90.00	2.15	0.11	18.84	85
Raugintų arba šviežių kopūstų salotos	SAL-5	80.00	0.71	2.47	3.47	39
Švieži agurkai		20.00	0.14	0.02	0.72	4
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
		Iš viso:	25.54	18.52	43.42	443

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	BLY-1	110.00	7.78	9.48	44.3	294
Trinti bananai ir avietės	VU-2	20.00	0.25	0.11	3.84	17
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	100.00	0.02	0.01	0.65	3
		Iš viso:	8.05	9.6	48.79	314
		Iš viso dienos davinio :	39.34	34.04	142.76	1035

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu (T)	K-2	160.00	6.62	6.35	29.04	200
Čiobrelių arbata	ARB-3	100.00	0.01	0	0.07	0
Geltonieji kiviai		80.00	0.88	0.4	11.78	54
Iš viso:			7.51	6.75	40.89	254

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A)(T)	S-4	100.00	1.22	3.1	9.59	71
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
Makaronai (EKO) su troškintos vištienos šlaunelių mėsa ir grietinės padažu (T)	MAK-1	160.00	22.59	11.73	25.41	298
Morkų lazdelės		20.00	0.18	0.04	1.92	9
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
Rauginti arba švieži agurkai		20.00	0.1	0.04	0.46	3
Iš viso:			25.41	14.98	47.08	425

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškės kubeliai (T)	VARŠ-7.	110.00	17.71	8.25	33.7	280
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	8.00	0.12	5.14	0.16	47
Vaisinė arbata.	ARB-8	100.00	0.01	0	0.26	1
Iš viso:			17.84	13.39	34.12	328
Iš viso dienos davinio :			50.76	35.12	122.09	1007

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (EKO) su sviestu (T)	K-9	140.00	4.65	4.47	24.75	158
Mėtų arbata	ARB-2	100.00	0.01	0	0.07	0
Jogurtas "Jums"		85.00	11.82	6.63	13.43	161
Iš viso:			16.48	11.1	38.25	319

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su kvietinėmis kruopomis (A)(T)	S-6	100.00	1.66	2.21	10.56	69
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
Jūrinio ešerio ir jūros lydekos maltinukas (T)	AP(Ž)-14	80.00	12.45	8.86	7.26	159
Bulvių košė (T)	KG-2	80.00	2.17	3.02	16.06	100
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-1	80.00	1.27	1.99	9.37	60
Švieži agurkai		20.00	0.14	0.02	0.72	4
Iš viso:			18.86	16.12	52.77	432

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su vištienos kukuliukais (T)	S-9	160.00	10.13	6.9	19.34	180
Ekologiška duona		20.00	1.17	0.02	8.8	40
Bananai		100.00	1.1	0.3	22.8	98
Iš viso:			12.4	7.22	50.94	318
Iš viso dienos davinio :			47.74	34.44	141.96	1069

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Lopšelio valgiaraštis)

Valgiaraštį tvirtina direktorė Jurgita Macionienė _____, Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė Inga Makarevičienė _____

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:30 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė (EKO) su sviestu (T)	K-1	150.00	6.21	7.34	25.95	195
Lietuviškų žolelių arbata	ARB-5	100.00	0.03	0.01	0.19	1
Kriaušės		90.00	0.36	0.09	13.68	57
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
		Iš viso:	11.94	11.6	39.92	312

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta raudonųjų lęšių sriuba (A)(T)	S-1	100.00	4.91	3.44	16.89	118
Kiaulienos-ryžių (EKO) plovas (T)	AP(K)-1	160.00	16.62	13.02	37.3	333
Rauginti arba švieži agurkai		25.00	0.13	0.05	0.58	3
Švieži pomidorai		20.00	0.18	0.04	0.78	4
Šviežia paprika		15.00	0.15	0.05	0.9	5
		Iš viso:	21.99	16.6	56.45	463

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T)	VARŠ-1	125.00	19.53	13.31	25.25	299
Trinti bananai ir braškės	VU-1	20.00	0.18	0.06	3.05	13
Vaisinė arbata	ARB-7	100.00	0.01	0	0.26	1
		Iš viso:	19.72	13.37	28.56	313
		Iš viso dienos davinio :	53.65	41.57	124.93	1088