Dokumentas: Priešmokyklinukų valgiaraštis

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas"

Chemikų g. 33 LT-55238, Jonava

(įstaigos pavadinimas, adresas)



TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Macionienė
Data 2026-08-31

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-7 m.

(amžiaus grupė)

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	180.00	7.45	8.8	31.14	234
Kmynų arbata (EKO)	ARB-1	150.00	0.21	0.15	0.53	4
Melionai		110.00	0.88	0.22	9.02	42
		Iš viso:	8.54	9.17	40.69	279

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	150.00	1.89	4.68	10.86	93
Jautienos (EKO) kukuliai su avižų sėlenomis (T)	AP(J)-5	90.00	17.6	10.06	6.89	189
Bulvių-morkų košė (T)	KG-3	90.00	2.15	3.41	15.92	103
Pekino kopūstų, agurkų ir konservuotų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-4	80.00	1.24	2.25	5.07	45
Jogurtas iš A2 pieno (be laktozės)		180.00	4.86	3.78	9.36	91
		Iš viso:	27.74	24.18	48.1	521

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	180.00	6.91	9.76	23.17	208
Duonos (EKO)sumuštinis su tepamu lydytu sūreliu	UŽK-3	50.00	3.9	3.98	14.41	109
		Iš viso:	10.81	13.74	37.58	317
		Iš viso dienos davinio :	47.09	47.09	126.37	1118

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų košė su sviestu (T)	K-4	180.00	6.53	6.44	40.91	248
Mėtų arbata	ARB-2	150.00	0.02	0	0.11	1
Vynuogės		90.00	0.63	0.18	16.29	69
		Iš viso:	7.18	6.62	57.31	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 morkų-batatų sriuba (T)	S-13	150.00	1.59	5.82	15.02	119
Kalakutienos-ryžių (EKO) plovas (T)	AP(KL)-10	180.00	18.68	5.67	40.73	289
Rauginti arba švieži agurkai		35.00	0.18	0.07	0.81	5
Šviežia paprika		20.00	0.2	0.06	1.2	6
Vaisiai arba uogos		150.00	0.45	0.45	20.7	89
		Iš viso:	21.1	12.07	78.46	507

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	
Lietiniai blynai su varške	VRŠ-4	160.00	16.77	16.42	43.97	391
Trinti bananai ir avietės	VU-2	35.00	0.44	0.18	6.72	30
Vaisinė arbata	ARB-7	150.00	0.02	0	0.39	2
		Iš viso:	17.23	16.6	51.08	423
		Iš viso dienos davinio :	45.51	35.29	186.85	1247

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	180.00	5.98	5.74	31.82	203
Pienas 2,5 % rieb.		150.00	4.8	3.75	7.2	82
Apelsinai		110.00	0.99	0.11	12.98	57
		Iš viso:	11.77	9.6	52	341

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	150.00	7.4	4.94	26.22	179
Jūros lydekos ir jūrinio ešerio maltinukas su varške (T)	AP(Ž)-12	90.00	17.57	6.71	9.91	170
Bulguro kruopų karštas garnyras su daržovėmis (EKO)(A)(T)	KG-4	90.00	4.04	3.14	21.29	130
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-1	90.00	1.43	2.24	10.54	68
Švieži agurkai		20.00	0.14	0.02	0.72	4
Natūralios vaisių sultys		150.00	0.3	0.3	15.3	65
		Iš viso:	30.88	17.35	83.98	616

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	180.00	13.37	12.02	34.29	299
Vaisinė arbata.	ARB-8	150.00	0.02	0	0.39	2
		Iš viso:	13.39	12.02	34.68	300
		Iš viso dienos davinio :	56.04	38.97	170.66	1258

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	180.00	8.57	6.44	33.62	227
Čiobrelių arbata	ARB-3	150.00	0.02	0	0.11	1
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Kriaušės		100.00	0.4	0.1	15.2	63
Iš viso:			14.33	10.7	49.03	350

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	150.00	2.16	6.05	11.91	111
Ekologiška duona		30.00	1.76	0.03	13.2	60
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis ir grietinėle (T)	AP(V)-8	100.00	18.85	12.95	3.26	205
Virtos bulvės (A)(T)	KG-1	90.00	2.15	0.11	18.84	85
Šviežia paprika		25.00	0.25	0.08	1.5	8
Švieži agurkai		30.00	0.21	0.03	1.08	5
Švieži pomidorai		30.00	0.27	0.06	1.17	6
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
Iš viso:			25.95	19.61	64.76	539

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	150.00	11.09	13.49	54.71	385
Trinti bananai ir braškės	VU-1	30.00	0.27	0.09	4.58	20
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	150.00	0.03	0.02	0.98	4
Iš viso:			11.39	13.6	60.27	409
Iš viso dienos davinio :			51.67	43.91	174.06	1298

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	180.00	7.9	7.31	32.54	228
Natūralios vaisių sultys		150.00	0.3	0.3	15.3	65
Iš viso:			8.2	7.61	47.84	293

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	150.00	4.55	4.7	20.24	141
Ekologiška duona		30.00	1.76	0.03	13.2	60
"Mažylių" balandėliai su kiaulienos-jautienos (EKO) mėsa (T)	AP(KJ)-4	90.00	12.86	7.4	11.3	163
Rausvasis padažas	PAD-1	12.00	0.54	1.76	2.08	26
Bulvių košė (T)	KG-2	90.00	2.44	3.39	18.06	113
Šviežia paprika		20.00	0.2	0.06	1.2	6
Rauginti arba švieži agurkai		40.00	0.2	0.08	0.92	5
Morkų lazdelės		35.00	0.32	0.07	3.36	15
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
Iš viso:			23.17	17.79	84.16	589

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	130.00	18.43	8.19	45.79	331
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	10.00	0.15	6.42	0.21	59
Vaisinė arbata	ARB-7	150.00	0.02	0	0.39	2
Iš viso:			18.6	14.61	46.39	391
Iš viso dienos davinio :			49.97	40.01	178.39	1274

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	190.00	6.16	6.84	42.75	257
Čiobrelių arbata	ARB-3	150.00	0.02	0	0.11	1
Melionai		120.00	0.96	0.24	9.84	45
		Iš viso:	7.14	7.08	52.7	303

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	150.00	7.37	5.16	25.34	177
Kiaulienos guliašas (T)	AP(K)-3	100.00	19.19	12.63	6.37	216
Virtos bulvės (A)(T)	KG-1	90.00	2.15	0.11	18.84	85
Raugintų arba šviežių kopūstų salotos	SAL-5	90.00	0.8	2.78	3.91	44
Švieži agurkai		35.00	0.25	0.04	1.26	6
Šviežia paprika		20.00	0.2	0.06	1.2	6
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
		Iš viso:	30.26	21.08	70.72	594

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	140.00	12.57	12.63	52.88	375
Trinti bananai ir vyšnios	VU-3	25.00	0.28	0.09	4.69	21
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	150.00	0.03	0.02	0.98	4
		Iš viso:	12.88	12.74	58.55	400
		Iš viso dienos davinio :	50.28	40.9	181.97	1297

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	160.00	7.62	5.73	29.89	202
Ramunėlių arbata	ARB-4	150.00	0.02	0	0.11	1
Duonos (EKO) sumuštinis su varškės sūriu (EKO)	UŽK-2	50.00	4.58	6.84	11.56	126
Kriaušės		90.00	0.36	0.09	13.68	57
		Iš viso:	12.58	12.66	55.24	385

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	150.00	1.64	4.73	14.07	105
Ekologiška duona		30.00	1.76	0.03	13.2	60
Kalakutienos maltinukas su morkomis (T)	AP(KL)-11	90.00	16.36	8.54	8.59	177
Perlino kuskuso karštas garnyras su daržovėmis (A)(T)	KG-5	90.00	3.94	3.2	24	141
Pekino kopūstų, agurkų ir konservuotų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-4	80.00	1.24	2.25	5.07	45
Švieži pomidorai		25.00	0.23	0.05	0.98	5
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
		Iš viso:	25.47	19.1	79.71	593

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	170.00	10.8	8.5	34.87	259
Vaisinė arbata.	ARB-8	150.00	0.02	0	0.39	2
Vynuogės		70.00	0.49	0.14	12.67	54
		Iš viso:	11.31	8.64	47.93	315
		Iš viso dienos davinio :	49.36	40.4	182.88	1293

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	180.00	5.98	5.74	31.82	203
Kmynų arbata (EKO)	ARB-1	150.00	0.21	0.15	0.53	4
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Bananai		110.00	1.21	0.33	25.08	108
		Iš viso:	12.74	10.38	57.53	375

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	150.00	1.83	4.65	14.39	107
Žemaičių blynai su jautienos mėsa (EKO)	AP(J)-6	160.00	15.28	13.1	50.06	379
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	12.00	0.18	7.7	0.25	71
Rauginti arba švieži agurkai		35.00	0.18	0.07	0.81	5
Morkų lazdelės		35.00	0.32	0.07	3.36	15
Šviežia paprika		35.00	0.35	0.11	2.1	11
Natūralios vaisių sultys		110.00	0.22	0.22	11.22	48
		Iš viso:	18.36	25.92	82.19	635

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	140.00	21.17	17.05	28.87	354
Trinti bananai ir avietės	VU-2	30.00	0.38	0.16	5.76	26
Vaisinė arbata	ARB-7	150.00	0.02	0	0.39	2
		Iš viso:	21.57	17.21	35.02	381
		Iš viso dienos davinio :	52.67	53.51	174.74	1391

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	170.00	7.28	6.05	34.6	222
Pienas 2,5 % rieb.		150.00	4.8	3.75	7.2	82
Apelsinai		120.00	1.08	0.12	14.16	62
		Iš viso:	13.16	9.92	55.96	366

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	150.00	2.16	6.05	11.91	111
Ekologiška duona		30.00	1.76	0.03	13.2	60
Vištienos-ryžių (EKO)plovas (T)	AP(V)-7	180.00	19.28	12.65	37.12	339
Rauginti arba švieži agurkai		30.00	0.15	0.06	0.69	4
Šviežia paprika		25.00	0.25	0.08	1.5	8
Švieži pomidorai		30.00	0.27	0.06	1.17	6
Vaisiai arba uogos		70.00	0.21	0.21	9.66	41
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
		Iš viso:	29.42	23.3	75.35	629

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	140.00	8.97	11.16	53.24	349
Trinti bananai ir braškės	VU-1	35.00	0.32	0.11	5.34	24
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	150.00	0.03	0.02	0.98	4
		Iš viso:	9.32	11.29	59.56	377
		Iš viso dienos davinio :	51.9	44.51	190.87	1372

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	170.00	7.04	8.31	29.41	221
Varškės sūrelis su burbonine vanile		100.00	15.6	7.9	7	162
Mėtų arbata	ARB-2	150.00	0.02	0	0.11	1
Iš viso:			22.66	16.21	36.52	383

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	150.00	6.42	4.73	23.06	160
Jūrinio ešerio kotletas (T)	AP(Ž)-13	90.00	14.35	9.22	9.41	178
Bulvių košė (T)	KG-2	90.00	2.44	3.39	18.06	113
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-1	90.00	1.43	2.24	10.54	68
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
Iš viso:			24.94	19.88	74.87	578

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	140.00	18.14	9.48	29.86	277
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	10.00	0.15	6.42	0.21	59
Vaisinė arbata	ARB-7	150.00	0.02	0	0.39	2
Obuoliai		100.00	0.3	0.2	13.8	58
Iš viso:			18.61	16.1	44.26	396
Iš viso dienos davinio :			66.21	52.19	155.65	1357

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	180.00	6.53	6.44	40.91	248
Kmynų arbata (EKO)	ARB-1	150.00	0.21	0.15	0.53	4
Apelsinai		130.00	1.17	0.13	15.34	67
Iš viso:			7.91	6.72	56.78	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	
Trinta moliūgų sriuba (T)	S-5	150.00	1.65	5.84	14.72	118
Vištienos kukuliai (T)	AP(V)-9	90.00	18.05	6	10.67	169
Bulguro kruopų karštas garnyras su daržovėmis (EKO)(A)(T)	KG-4	90.00	4.04	3.14	21.29	130
Morkų-obuolų salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-2	90.00	0.68	2.24	11.6	69
Švieži pomidorai		35.00	0.32	0.07	1.37	7
Švieži agurkai		40.00	0.28	0.04	1.44	7
Jogurtas iš A2 pieno (be laktozės)		180.00	4.86	3.78	9.36	91
Iš viso:			29.88	21.11	70.45	591

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	180.00	6.91	9.76	23.17	208
Duonos (EKO) sumuštinis su fermentiniu sūriu	UŽK-1	50.00	6.56	10.03	11.43	162
Iš viso:			13.47	19.79	34.6	370
Iš viso dienos davinio :			51.26	47.62	161.83	1281

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	170.00	5.51	6.12	38.25	230
Ramunėlių arbata	ARB-4	150.00	0.02	0	0.11	1
Vynuogės		100.00	0.7	0.2	18.1	77
Iš viso:			6.23	6.32	56.46	308

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	150.00	6.8	5.81	20.3	161
Kalakutienos troškinys su daržovėmis, grietine ir pomidorų padažu (T)	AP(KL)-2	100.00	19.84	13.33	6.62	226
Virtos bulvės (A)(T)	KG-1	100.00	2.39	0.12	20.93	94
Raugintų arba šviežių kopūstų salotos	SAL-5	90.00	0.8	2.78	3.91	44
Švieži agurkai		30.00	0.21	0.03	1.08	5
Šviežia paprika		20.00	0.2	0.06	1.2	6
Natūralios vaisių sultys		150.00	0.3	0.3	15.3	65
Iš viso:			30.54	22.43	69.34	601

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	130.00	9.19	11.21	52.35	347
Trinti bananai ir avietės	VU-2	30.00	0.38	0.16	5.76	26
Vaisinė ekologiška arbata	ARB-6	150.00	0.03	0.02	0.98	4
Iš viso:			9.6	11.39	59.09	377
Iš viso dienos davinio :			46.37	40.14	184.89	1286

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	170.00	7.04	6.75	30.86	212
Čiobrelių arbata	ARB-3	150.00	0.02	0	0.11	1
Geltonieji kiviai		90.00	0.99	0.45	13.25	61
		Iš viso:	8.05	7.2	44.22	274

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	150.00	1.83	4.65	14.39	107
Ekologiška duona		25.00	1.47	0.03	11	50
Makaronai (EKO) su troškintos vištienos šlaunelių mėsa ir grietinės padažu (T)	MAK-1	180.00	25.42	13.19	28.58	335
Morkų lazdelės		30.00	0.27	0.06	2.88	13
Šviežia paprika		20.00	0.2	0.06	1.2	6
Rauginti arba švieži agurkai		35.00	0.18	0.07	0.81	5
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
		Iš viso:	29.67	18.36	72.66	575

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.	135.00	21.74	10.13	41.36	344
Sviesto-grietinės (EKO) padažas	PAD-2	10.00	0.15	6.42	0.21	59
Vaisinė arbata.	ARB-8	150.00	0.02	0	0.39	2
		Iš viso:	21.91	16.55	41.96	404
		Iš viso dienos davinio :	59.63	42.11	158.84	1253

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	160.00	5.31	5.1	28.29	180
Mėtų arbata	ARB-2	150.00	0.02	0	0.11	1
Jogurtas "Jums"		125.00	17.38	9.75	19.75	236
		Iš viso:	22.71	14.85	48.15	417

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	150.00	2.49	3.32	15.84	103
Ekologiška duona		30.00	1.76	0.03	13.2	60
Jūrinio ešerio ir jūros lydekos maltinukas (T)	AP(Ž)-14	90.00	14	9.96	8.16	178
Bulvių košė (T)	KG-2	90.00	2.44	3.39	18.06	113
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (EKO)	SAL-1	90.00	1.43	2.24	10.54	68
Švieži agurkai		40.00	0.28	0.04	1.44	7
Vaisiai arba uogos		100.00	0.3	0.3	13.8	59
		Iš viso:	22.7	19.28	81.04	588

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	180.00	11.39	7.76	21.76	202
Ekologiška duona		25.00	1.47	0.03	11	50
Bananai		120.00	1.32	0.36	27.36	118
		Iš viso:	14.18	8.15	60.12	371
		Iš viso dienos davinio :	59.59	42.28	189.31	1376

Jonavos vaikų lopšelis-darželis "Dobilas" (Dokumentas: Priešmokyklinukų 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	170.00	7.04	8.31	29.41	221
Lietuviškų žolelių arbata	ARB-5	150.00	0.05	0.01	0.28	1
Kriaušės		100.00	0.4	0.1	15.2	63
Sūrio lazdelės		20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			12.83	12.58	44.99	345

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	150.00	7.37	5.16	25.34	177
Kiaulienos-ryžių (EKO) plovas (T)	AP(K)-1	180.00	18.7	14.65	41.96	374
Rauginti arba švieži agurkai		35.00	0.18	0.07	0.81	5
Švieži pomidorai		35.00	0.32	0.07	1.37	7
Šviežia paprika		35.00	0.35	0.11	2.1	11
Vaisiai arba uogos		70.00	0.21	0.21	9.66	41
Iš viso:			27.13	20.27	81.24	616

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	160.00	24.99	17.04	32.32	383
Trinti bananai ir braškės	VU-1	40.00	0.36	0.12	6.1	27
Vaisinė arbata	ARB-7	150.00	0.02	0	0.39	2
Iš viso:			25.37	17.16	38.81	411
Iš viso dienos davinio :			65.33	50.01	165.04	1372