

PATVIRTINTA  
Jonavos vaikų lopšelio-darželio "Saulutė"  
direktoriaus 2025 m. gruodžio 01 d.  
įsakymu Nr. 1V-234

## Jonavos vaikų l/d Saulutė

Jonava, Kosmonautų 13

(įstaigos pavadinimas, adresas)

## 15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas  
Nuo 07:00 iki 18:30 val.

Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

**1 Savaitė, Pirmadienis**

**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Grikių košė su sviestu (T)	Pus-Kr8	200.00	9.87	37.53	6.88	266
Pienas	Pus-G2	150.00	3.9	7.2	4.65	83
Obuoliai	Pus-2	70.00	0.31	10.11	0.31	44
Iš viso:			14.08	54.84	11.84	393

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, šv. kopūstų, morkų sriuba (T)	Sr-30	150.00	3.14	10.91	1.58	78
Grietinė	Pa-5	4.00	1.2	0.12	0.1	12
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Paukštiešos maltinukas (T)	AN-11	80.00	3.16	7.88	14.17	117
Virtos bulvės (A) (T)	Gr-3	80.00	0.1	18.12	1.98	81
Pomidorai	Sal-6	45.00	0.09	1.92	0.47	10
Agurkai	Sal-1	40.00	0.08	0.92	0.32	6
Iš viso:			8.01	52.17	20.18	361

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Varškės obuolių apkepas (T)	Vak-1	150.00	15.56	32.25	23.57	363
Trinti bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.12	5.86	0.38	26
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.68	38.11	23.95	389
Iš viso (dienos davinio):			37.77	145.12	55.97	1144



Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

**1 Savaitė, Antradienis**



**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (T)	Pus-Kr 5	200.00	7.7	38.53	7.02	252
Duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu	Pus-10	50.00	9.43	11.99	6.84	160
Nesaldinta čiobrelių arbata	arb - 65	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	Pus-2	70.00	0.31	10.11	0.31	44
Iš viso:			17.44	60.63	14.17	456

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Daržovių sriuba su kiaulienos kumpio mėsos kukuliais (T)	Sr- 3	150.00	4.1	7.58	4.36	85
Grietinė	Pa-5	4.00	1.2	0.12	0.1	12
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Jūrinio ešerio filė teftelis su ryžiais (T)	An-3	80.00	4.33	10.67	14.86	141
Virti griekiai (A) (T)	Gr-6	80.00	0.84	18.85	3.42	97
Burokėlių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	sal-4	70.00	4.28	8.19	1.26	76
Iš viso:			14.99	57.71	25.56	468

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Kvietinių miltų blynėliai su obuoliais	Vak-16	150.00	15.73	53.13	9.36	392
Jogurto ir braškių uogienės padažas	Pa-6	60.00	1.32	6.7	1.54	45
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.05	59.83	10.9	436
Iš viso (dienos davinio):			49.48	178.17	50.63	1361

Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška miežinė košė su sviestu (T)	Pus-Kr 7	200.00	5.65	36.78	7.76	229
Nesaldinta kmyņų arbata	arb-66	150.00	0.29	1	0.4	8
Kriaušės	Pus-4	155.00	0.52	23.08	0.69	100
Iš viso:			6.46	60.86	8.85	337

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Raugintų kopūstų sriuba A) (T)	Sr-15	150.00	3.04	8.45	0.93	65
Grietinė	Pa-5	4.00	1.2	0.12	0.1	12
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Virtų bulvių cepelinai (T)	An-12	200.00	9.66	57.09	14.37	373
Grietinės padažas	Pa-1	30.00	9.53	2.38	1.07	100
Brokolis	Sal-11	35.00	0.14	2	1.05	13
Agurkai	Sal-1	30.00	0.06	0.69	0.24	4
Iš viso:			23.87	83.03	19.32	624

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)	Sr- 16	150.00	7.1	12.29	5.25	134
batonas su sviestu	Pus -03	40.00	9.13	16.13	2.75	158
Iš viso:			16.23	28.42	8	292
Iš viso (dienos davinio):			46.56	172.31	36.17	1253



Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

**1 Savaitė, Ketvirtadienis**



**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Virtas kiaušinis (T)	Pus-K1	63.00	2.58	0.06	3.15	36
batonas su sviestu	Pus -03	40.00	9.13	16.13	2.75	158
Pomidorai	Sal-6	30.00	0.06	1.28	0.31	7
Nesaldinta ramunėlių arbata	arb-12	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	Pus-2	90.00	0.4	13	0.4	57
Iš viso:			12.17	30.47	6.61	258

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, žirnių, morkų sriuba (T)	Sr- 12	150.00	2.86	12.17	2.35	84
Batonas	Piet-15	30.00	0.94	16.16	2.69	84
Kalakutienos šlaunelių mėsos maltinis su sėlenomis (T)	An-4	80.00	7.01	4.02	15.47	141
Leščių, morkų, svogūnų troškiny (T)	Gr-2	80.00	8.42	19.64	7.9	186
Iš viso:			19.23	51.99	28.41	495

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Virtos pieniškos dešrelės (T)	Vak-14	100.00	24	0.6	11	262
Burokėlių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	sal-4	100.00	6.12	11.7	1.8	109
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			30.12	12.3	12.8	371
Iš viso (dienos davinio):			61.52	94.76	47.82	1124

Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška trijų grūdų košė su sviestu (T)	Pus-Kr11	200.00	7.59	36.43	8.49	248
Pienas	Pus-G2	150.00	3.9	7.2	4.65	83
Obuoliai	Pus-2	80.00	0.36	11.56	0.36	51
Iš viso:			11.85	55.19	13.5	381

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Trinta moliūgų, bulvių, morkų sriuba (T)	Sr-8	150.00	3.66	15.52	2	103
Skrebutis (batonas su pilno grūdo miltais)	Pus-D2	25.00	0.57	13.38	1.2	63
Kiaulienos kumpio mėsos ir ryžių troškiny (T)	An -5	170.00	13.64	33.27	17.73	327
Raugintų kopūstų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-18	70.00	5.01	4.36	0.76	66
Iš viso:			22.88	66.53	21.69	559

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Makaronai (kietagrūdžiai) su troškintomis daržovėmis ir dešrelėmis (T)	Vak-4	180.00	17.56	13.43	6.92	239
Džiovintų slyvų ir abrikosų gėrimas (A) (T)	G-4	150.00	0.05	6.21	0.34	27
Iš viso:			17.61	19.64	7.26	266
Iš viso (dienos davinio):			52.34	141.36	42.45	1206



Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška manų, kvietinių kruopų ir avižinių dribsnių košė su sviestu (T)	Pus-Kr6	200.00	7.36	21.59	5.92	176
Nesaldinta ramunėlių arbata	arb-12	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	Pus-2	100.00	0.44	14.44	0.44	63
Iš viso:			7.8	36.03	6.36	240

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, žirnių, morkų sriuba (T)	Sr- 12	150.00	2.86	12.17	2.35	84
Batonas	Piet-15	30.00	0.94	16.16	2.69	84
Paukštienos kepinukas (T)	An-7	80.00	12.11	7.84	17.74	211
Šparaginių pupelių kalafiorų morkų troškiny (T)	Gr-4	85.00	10.84	8.86	2.29	142
Iš viso:			26.75	45.03	25.07	521

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Virti varškėčiai sviesto- grietinės padaže (T)	Vak-3	180.00	14.81	36.53	20.35	361
Džiovintų slyvų ir abrikosų gėrimas (A) (T)	G-4	150.00	0.05	6.21	0.34	27
Iš viso:			14.86	42.74	20.69	387
Iš viso (dienos davinio):			49.41	123.8	52.12	1148



## 2 Savaitė, Antradienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su sviestu (T)	Pus-Kr4a	200.00	10.03	33.06	9.44	260
Nesaldinta čiobrelių arbata	arb - 65	150.00	0	0	0	0
Kriaušės	Pus-4	115.00	0.38	17.12	0.51	74
Iš viso:			10.41	50.18	9.95	334

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, avinžirnių, morkų sriuba (T)	Sr- 9	150.00	4.01	21.41	5.2	143
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Jūrinio ešerio filė maltinis su sėlenomis (T)	An-8	80.00	10.55	7.33	14.7	183
Virti griekiai (A) (T)	Gr-6	80.00	0.84	18.85	3.42	97
Kopūstų salotos su morkomis, paprika ir obuoliais bei alyvuogių aliejumi (A) (T)	sal-19	100.00	6.55	7.01	1.21	92
Iš viso:			22.19	66.9	26.09	572

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvinukai	vakb-1	150.00	20.63	41.26	3	363
Grietinės padažas	Pa-1	25.00	7.94	1.98	0.89	83
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			28.57	43.24	3.89	446
Iš viso (dienos davinio):			61.17	160.32	39.93	1352



Jonavos vaikų I/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

2 Savaitė, Trečiadienis



**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Virti makaronai (kietagrūdžiai) su sviestu (T)	Pus-Kr9	200.00	5.45	16.65	2.68	126
Nesaldinta kmyņu arbata	arb-66	150.00	0.29	1	0.4	8
Mandarinai		100.00	0.33	10.34	0.77	47
Iš viso:			6.07	27.99	3.85	182

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Burokėlių, bulvių, morkų sriuba	sriub7	150.00	4.64	13.28	1.73	102
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Kiaulienos kumpio maltinukas su virtu kiaušiniu (T)	Pus-46	80.00	13.24	8.5	14.65	212
Virtos perlinės kruopos (A) (T)	Pus-Kr10	100.00	5.15	20.56	2.69	139
Rauginti agurkai	Sal-10	45.00	0.18	1.1	0.28	7
Pomidorai	Sal-6	40.00	0.08	1.7	0.42	9
Iš viso:			23.53	57.44	21.33	527

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Kvietinių miltų blynėliai su bananais	Vak-2	130.00	15.75	49.3	8.28	372
Uogienė (braškių) su šaldytomis uogomis	Pa-4	30.00	0.18	7.73	0.33	34
Kefyras	Vak-8	200.00	5	9.8	6.8	111
Iš viso:			20.93	66.83	15.41	517
Iš viso (dienos davinio):			50.53	152.26	40.59	1226

Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

2 Savaitė, Ketvirtadienis



**Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Grikių košė su sviestu (T)	Pus-Kr8	200.00	9.87	37.53	6.88	266
Pienas	Pus-G2	150.00	3.9	7.2	4.65	83
Bananai	Pus-1	90.00	0.27	20.79	1.08	90
Iš viso:			14.04	65.52	12.61	439

**Pietūs 12:00 - 12:30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pertrinta bulvių, kopūstų, morkų, kons. žirnelių sriuba (T)	Sr- 6	150.00	5.77	11.62	2.02	106
Batonas	Piet-15	30.00	0.94	16.16	2.69	84
Paukštienos šlaunelių mėsos kukuliai (T)	An-10	70.00	7.5	7.65	13.66	153
Virti ryžiai (A) (T)	Gr-7	80.00	1.71	21.42	2.46	111
Pekino kopūstų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-15	85.00	2.78	2.13	1.28	39
Iš viso:			18.7	58.98	22.11	493

**Vakarienė 15:30 - 16:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Varškės ryžių apkepas (T)	Vak-9	130.00	14.54	24.68	19.08	306
Trinti bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.12	5.86	0.38	26
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.66	30.54	19.46	332
Iš viso (dienos davinio):			47.4	155.04	54.18	1263

Jonavos vaikų l/d Saulutė (Dokumentas: 4-6 m. valgiaraštis)

Direktorė, Jelena Galvydytė

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (T)	Pus-Kr3	200.00	7.49	25.99	6.96	199
Nesaldinta kmylių arbata	arb-66	150.00	0.29	1	0.4	8
Apelsinai		90.00	0.09	10.8	0.9	48
Iš viso:			7.87	37.79	8.26	255

Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, kons. pomidorų, morkų su ryžiais sriuba (T)	Sr- 13	150.00	3.62	15.66	1.94	103
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Balandėliai (T) (kiaulienos)	An-9	80.00	8.07	6.67	14.33	157
Bulvių košė (T)	Gr-1	80.00	3.45	18.5	2.77	116
Brokolių pomidorų porų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-2	80.00	5.36	5.59	2.6	81
Iš viso:			20.74	58.72	23.2	514

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)	Sr- 16	150.00	7.1	12.29	5.25	134
Skrebutis (batonas su pilno grūdo miltais)	Pus-D2	30.00	0.69	16.06	1.44	76
Iš viso:			7.79	28.35	6.69	210
Iš viso (dienos davinio):			36.4	124.86	38.15	980



## 3 Savaitė, Pirmadienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Grikių košė su sviestu (T)	Pus-Kr8	200.00	9.87	37.53	6.88	266
Pienas	Pus-G2	150.00	3.9	7.2	4.65	83
Bananai	Pus-1	75.00	0.23	17.33	0.9	75
Iš viso:			14	62.06	12.43	424

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, lęšių, morkų sriuba (T)	Sr- 11	150.00	1.9	25.11	8.57	152
Grietinė	Pa-5	4.00	1.2	0.12	0.1	12
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Kiaulienos kumpio mėsos ir ryžių troškiny (T)	An -5	180.00	14.44	35.23	18.77	346
Raugintų kopūstų, porų salotos su alyvuogių aliejumi	Sal-18	80.00	5.73	4.98	0.87	75
Iš viso:			23.51	77.74	29.87	642

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Blynėliai (kvietiniai miltai) su varške	Vak-16v	130.00	19.02	44.3	14.1	405
Jogurto ir braškių uogienės padažas	Pa-6	60.00	1.32	6.7	1.54	45
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.34	51	15.64	450
Iš viso (dienos davinio):			57.85	190.8	57.94	1516



## 3 Savaitė, Antradienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška manų košė su sviestu (T)	Pus-KR1	200.00	7.97	38.53	7.79	257
Nesaldinta čiobrelių arbata	arb - 65	150.00	0	0	0	0
Mandarinai		100.00	0.33	10.34	0.77	47
Iš viso:			8.3	48.87	8.56	304

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Vištienos sultinys	Sr- 15	150.00	2.38	8.86	5.45	79
Skrebutis (batonas su pilno grūdo miltais)	Pus-D2	25.00	0.57	13.38	1.2	63
Orkaitėje kepti ešerio filė paplotėliai su sėlenomis (T)	An-20	80.00	6.41	4.44	13.63	130
Virti ryžiai (A) (T)	Gr-7	100.00	2.14	26.78	3.08	139
Kopūstų salotos su morkomis, paprika ir obuoliais bei alyvuogių aliejumi (A) (T)	sal-19	90.00	5.9	6.31	1.09	83
Iš viso:			17.4	59.77	24.45	493

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Troškinti makaronai (kietagrūdžiai) su fermentiniu sūriu ir pomidorų padažu (T)	Vak-5	200.00	10.65	14.44	6.95	181
Džiovintų slyvų ir abrikosų gėrimas (A) (T)	G-4	150.00	0.05	6.21	0.34	27
Iš viso:			10.7	20.65	7.29	208
Iš viso (dienos davinio):			36.4	129.29	40.3	1006

## 3 Savaitė, Trečiadienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška ryžių košė su sviestu (T)	Pus-Kr 5	200.00	7.7	38.53	7.02	252
Duonos sumuštinis su fermentiniu sūriu	Pus-10	50.00	9.43	11.99	6.84	160
Nesaldinta kmyņu arbata	arb-66	150.00	0.29	1	0.4	8
Bananai	Pus-1	95.00	0.29	21.95	1.14	95
Iš viso:			17.71	73.47	15.4	515

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, morkų, pupelių sriuba (T)	Sr-1	150.00	3.25	14.29	3.55	101
Grietinė	Pa-5	4.00	1.2	0.12	0.1	12
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Bulvių plokštainis	bulv1	180.00	9.28	28.15	19.83	275
Grietinės padažas	Pa-1	30.00	9.53	2.38	1.07	100
Burokėlių, porų salotos su alyvuogių aliejumi	sal-4	90.00	5.51	10.53	1.62	98
Iš viso:			29.01	67.77	27.73	643

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Mieliniai blynai	Vak-12	130.00	23.24	50.22	9.47	448
Trinti bananai su šaldytomis uogomis	Pa-2	30.00	0.12	5.86	0.38	26
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.36	56.08	9.85	474
Iš viso (dienos davinio):			70.08	197.32	52.98	1632

## 3 Savaitė, Ketvirtadienis

## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pieniška manų, kvietinių kruopų ir avižinių dribsnių košė su sviestu (T)	Pus-Kr6	200.00	7.36	21.59	5.92	176
Pienas	Pus-G2	150.00	3.9	7.2	4.65	83
Obuoliai	Pus-2	70.00	0.31	10.11	0.31	44
Iš viso:			11.57	38.9	10.88	303

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių, morkų, perlinių kruopų sriuba (T)	Sr-7	150.00	5.48	16.64	2.14	124
Duona	Pus-D3	30.00	0.24	12.3	1.56	58
Smulkinta paukštiena su makaronais (kietagrūdžiais) (T)	An-14p	200.00	1.56	13.91	19.19	146
Pekino kopūstų agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-15	60.00	1.96	1.5	0.9	27
Iš viso:			9.24	44.35	23.79	356

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Kepti varškėčiai	Vak-13	150.00	35.64	52.58	28.52	645
Jogurto padažas	pad3	50.00	1.25	3.75	1.45	32
Nesaldinta juodoji arbata	Pus-G1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			36.89	56.33	29.97	677
Iš viso (dienos davinio):			57.7	139.58	64.64	1336



## Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Pienišką avižinių dribsnių košė su obuoliais (T)	Pus-Kr4	200.00	9.2	33.37	8.12	249
Nesaldinta kmyņu arbata	arb-66	150.00	0.29	1	0.4	8
Obuoliai	Pus-2	85.00	0.38	12.28	0.38	54
Iš viso:			9.87	46.65	8.9	311

## Pietūs 12:00 - 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Burokėlių, bulvių, morkų sriuba	sriub7	150.00	4.64	13.28	1.73	102
Batonas	Piet-15	30.00	0.94	16.16	2.69	84
Balandėliai (T) (kiaulienos)	An-9	80.00	8.07	6.67	14.33	157
Grietinės ir pomidorų padažas	Pa-3	30.00	7.49	2.54	0.53	80
Virti griekiai (A) (T)	Gr-6	80.00	0.84	18.85	3.42	97
Brokolių agurkų porų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	Sal-7nauj	70.00	2.32	4.64	1.58	46
Pomidorai	Sal-6	40.00	0.08	1.7	0.42	9
Iš viso:			24.38	63.84	24.7	574

## Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	
Bulvių košė (T)	Gr-1	150.00	6.47	34.68	5.19	218
Kefyras	Vak-8	200.00	5	9.8	6.8	111
Iš viso:			11.47	44.48	11.99	329
Iš viso (dienos davinio):			45.72	154.97	45.59	1214