



TVIRTINU:

2026-10-01

Direktorė

Simona Černiauskienė

Jonavos vaikų lopšelis-darželis „Pakalnūtė“

Jonava

Juridinio asmens kodas 190313451

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-7 m.

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 07:00 iki 18:30 val.

Valgiaraštį sudarė maitinimo organizatorė – Ramutė Sadzevičienė

1 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių, daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis) eko	1-59-e	150.00	4.57	2.3	16.33	104
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Ryžių plovos su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojantis) eko	5-54-e	160.00	28.03	12.91	23.05	321
Paprika	2-25	40.00	0.52	0.2	2.64	14
Agurkas eko	2-1-e	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Obuoliai eko	14-1.4-e	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Sausainiai eko	13-4-e	40.00	3.24	5.64	28.36	177
Iš viso:			39.7	22.12	99.25	755
Iš viso dienos davinio :			39.7	22.12	99.25	755

1 Savaitė, Antradienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-42-e	150.00	1.3	4.67	7.14	76
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	9-26	200.00	9.03	9.48	48.07	314
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	40.00	1.76	1	1.88	24
Brokolis	2-21	40.00	1.2	0.16	2.28	15
Pomidoras	2-2	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Mandarinai eko		120.00	0.84	0.36	11.28	52
Iš viso:			17.01	16.27	84.82	554
Iš viso dienos davinio :			17.01	16.27	84.82	554

1 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis) eko	1-18 e	150.00	4.9	2.27	15.78	103
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepta lašišos file su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	4-8	90.00	19.3	6.31	0.32	135
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	70.00	4.07	2.05	23.72	130
Kopūstų, morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir jogurtu(tausojantis)	2-31	100.00	1.49	5.72	6.81	85
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Pomidoras	2-2	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Kriaušės eko	14-1.5 - e	110.00	0.44	0.33	14.74	64
Iš viso:			33.4	17.37	76.68	597
Iš viso dienos davinio :			33.4	17.37	76.68	597

1 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-25-e	150.00	2.61	1.59	11.35	70
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepti su garais vištienos kukuliai (tausojantis)	5-7	80.00	17.74	5.84	6.61	150
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	100.00	3.08	2.14	26.78	139
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (tausojantis)	2-6	120.00	1.89	3.13	13.87	91
Brokolis	2-21	30.00	0.9	0.12	1.71	12
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Dž. slyvos eko		20.00	0	0	0	0
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			35.43	17.87	95.98	686
Iš viso dienos davinio :			35.43	17.87	95.98	686

1 Savaitė, Penktadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-21-e	150.00	1.12	3.09	8.73	67
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Virti makaronai su malta kiauliena (tausojantis) eko	6-18-e	160.00	14.44	4.39	30.41	219
Morkos su linų sėmenų aliejumi (tausojantis) eko	2-12-e	100.00	1.08	5.22	9.42	89
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Pomidoras	2-2	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Obuoliai impirt. eko		150.00	0.6	0.6	19.5	86
Džiovinti mangai eko		23.00	0	0	0	0
Iš viso:			20.7	14.19	82.98	542
Iš viso dienos davinio :			20.7	14.19	82.98	542

2 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis) eko	1-63-e	150.00	4.29	1.52	16.63	97
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	20.00	0.88	0.5	0.94	12
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Traški paukštienos file su plutele (tausojantis)	5-50	90.00	20.8	6.89	16.89	213
Bulvių košė (tausojantis) eko	9-2-e	110.00	1.17	3.29	11.18	79
Morkų, obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) eko	2-33-p-e	120.00	0.98	3.34	12.39	84
Pomidoras	2-2	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Dž. slyvos eko		30.00	0	0	0	0
Iš viso:			32.2	16.44	95.3	658
Iš viso dienos davinio :			32.2	16.44	95.3	658

2 Savaitė, Antradienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-42-e	150.00	1.3	4.67	7.14	76
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kiaulienos morkų troškiny (tausojantis)	6-16	90.00	13.69	7.06	4.35	136
Virti ryžiai (tausojantis) eko	9-4-e	100.00	3.08	2.14	26.78	139
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis) eko	2-4-e	100.00	1.5	7.18	11.88	118
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Vynuogės	14-1.3	80.00	0.56	0.32	14.08	61
Varškės sūrelis	13-8	100.00	15.6	7.9	7	162
Iš viso:			39.13	30.17	85.83	771
Iš viso dienos davinio :			39.13	30.17	85.83	771

2 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (augalinis) (tausojantis) eko	1-20-e	150.00	3.38	1.88	9.35	68
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Žuvies file maltinis su petražolėmis ir sviestu (tausojantis)	4-5	100.00	18	10.7	6.17	193
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	9-6	100.00	3.43	3.62	26.32	152
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-34	100.00	1.97	6.93	7.07	99
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Stalo vanduo paskanintas apelsinais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Kriaušės eko	14-1.5 - e	100.00	0.4	0.3	13.4	58
Iš viso:			30.57	24.33	76.29	646
Iš viso dienos davinio :			30.57	24.33	76.29	646

2 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-30-e	150.00	1.22	2.29	9.27	63
Skrebučiai	13-13	20.00	2.37	1.35	15.57	84
Karališki balandėliai (tausojantis)	6-21	160.00	14.81	9.71	21.02	231
Rausvasis padažas (tausojantis)	16-1	30.00	0.48	4.26	2.18	49
Virtos bulvės (tausojantis) eko	9-1-e	100.00	1.22	0.1	12.04	54
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (tausojantis)	2-5	100.00	3.78	7.26	13.02	133
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkas eko	2-1-e	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Džiovinti mangai eko		30.00	0	0	0	0
Iš viso:			24.41	25.16	76.09	628
Iš viso dienos davinio :			24.41	25.16	76.09	628

2 Savaitė, Penktadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorinė ryžių sriuba (augalinis) (tausojantis) eko	1-60-e	150.00	1.27	6.61	8.19	97
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Plėšyta vištiena (tausojantis)	5-20	70.00	21.83	3.72	0.51	123
Morkų bei žirnelių padažas (tausojantis)	16-5	40.00	1.5	4.06	4.19	59
Virti makaronai (tausojantis) eko	11-24-e	100.00	3.85	4.38	26.08	159
Kopūstų, obuolių ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-32	100.00	1.18	5.25	7.84	83
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Obuoliai impirt. eko		115.00	0.46	0.46	14.95	66
Sausainiai eko	13-4-e	20.00	1.62	2.82	14.18	89
Iš viso:			35.05	28.14	90.04	754
Iš viso dienos davinio :			35.05	28.14	90.04	754

3 Savaitė, Pirmadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba (augalinis)(tausojantis)eko	1-23-e	150.00	2.8	3.41	20.93	126
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kalakutienos šlaunelių guliašas (tausojantis)	5-51	90.00	16.85	10.12	5.64	181
Virtos bulvės (tausojantis)	9-1	100.00	1.22	0.1	12.04	54
Morkų, kopūstų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-34	100.00	1.97	6.93	7.07	99
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Agurkas eko	2-1-e	25.00	0.2	0.05	0.58	4
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Plėšomos sūrio lazdelės	13-9	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Iš viso:			32.32	25.66	82.8	691
Iš viso dienos davinio :			32.32	25.66	82.8	691

3 Savaitė, Antradienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (tausojantis) eko	1-64-e	150.00	5.65	5.14	6.85	96
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Bulvių kugelis	9-17	180.00	4.91	8.14	23.64	187
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	30.00	1.32	0.75	1.41	18
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Brokolis	2-21	40.00	1.2	0.16	2.28	15
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais (tausojantis)	12-13.1	150.00	0.06	0.06	0.45	3
Varškės sūrelis	13-8	100.00	15.6	7.9	7	162
Kriaušės eko	14-1.5 - e	115.00	0.46	0.35	15.41	67
Iš viso:			31.81	23.03	69.05	611
Iš viso dienos davinio :			31.81	23.03	69.05	611

3 Savaitė, Trečiadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-27-e	150.00	0.58	3.02	5.56	52
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Keptos žuvies maltinukas (tausojantis)	4-6	75.00	16.82	5.93	8.84	156
Kuskuso garnyras (tausojantis) eko	9-20-e	80.00	4.65	2.34	27.1	148
Virtų burokėlių salotos (tausojantis) eko	2-27-e	90.00	1.63	0.2	9	44
Paprika	2-25	15.00	0.2	0.08	0.99	5
Agurkas eko	2-1-e	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Bananai eko	14-1.2-e	100.00	1.2	0.3	23.1	100
Dž. slyvos eko		35.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.72	12.43	87.58	573
Iš viso dienos davinio :			27.72	12.43	87.58	573

3 Savaitė, Ketvirtadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Tiršta daržovių sriuba su pupelėmis ir kuskusu (augalinis) (tausojantis) eko	1-61-e	150.00	3.69	1.8	15.12	91
Nesaldintas jogurtas eko	13-11-e	10.00	0.44	0.25	0.47	6
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (tausojantis)	5-53	90.00	24.03	8.26	0.51	173
Virti makaronai (tausojantis) eko	11-24-e	100.00	3.85	4.38	26.08	159
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (tausojantis)	2-33	100.00	1.58	0.72	8.98	49
Pomidoras	2-2	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Paprika	2-25	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Stalo vanduo paskanintas citrinomis (tausojantis)	12-13	150.00	0.09	0.02	0.8	4
Vynuogės	14-1.3	50.00	0.35	0.2	8.8	38
Džiovinti mangai eko		20.00	0	0	0	0
Sultys	14-6	200.00	1	0	20.6	86
Iš viso:			37.94	16.26	95.05	678
Iš viso dienos davinio :			37.94	16.26	95.05	678

3 Savaitė, Penktadienis**Pietūs 12:00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis) eko	1-19-e	150.00	1.86	4.8	15.28	112
Ruginė duona eko	13-2-e	35.00	2.45	0.49	11.55	60
Kiauliena troškinta su grikiais (tausojantis)	5-23	150.00	18.22	9.38	27.64	268
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (tausojantis)	2-4	100.00	1.5	7.18	11.88	118
Agurkas eko	2-1-e	25.00	0.2	0.05	0.58	4
Pomidoras	2-2	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Stalo vanduo su obuoliais (tausojantis)	12-13.2	150.00	0.03	0.03	0.98	4
Mandarinai eko		120.00	0.84	0.36	11.28	52
Sausainiai eko	13-4-e	30.00	2.43	4.23	21.27	133
Iš viso:			27.83	26.58	101.69	757
Iš viso dienos davinio :			27.83	26.58	101.69	757