



**JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „SAULUTĖ“
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „SAULUTĖ“
15 DIENŲ VALGIARAŠČIŲ PATVIRTINIMO**

2024 m. rugpjūčio 6 d. Nr. V-55
Joniškis

Vadovaudamasi Joniškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė“ direktoriaus 2023 m. kovo 28 d. įsakymu Nr. V-39 „Dėl Joniškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė“ vaikų ir darbuotojų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir suderintu Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2024 m. birželio 4 d. raštu Nr. (1.10E) S-41 „Dėl mitybos plano pateikimo“,

p a t v i r t i n u Joniškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė“ 15 dienų valgiaraščius (pridedama).

Direktorė

Rita Šiliniene

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Varškės apkepas	120	17,840	13,660	17,460	265,160
Natūralus jogurtas paskanintas uogiene	30	0,880	0,740	7,400	39,420
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		18,72	14,40	24,86	304,58
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	3,260	3,195	9,180	63,400
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu	60/14	12,660	8,460	6,300	152,020
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		19,09	12,22	38,73	321,73
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Avižinė košė su sviestu	148/2	4,990	4,270	24,320	155,640
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	25/5/13	4,750	7,710	13,770	139,670
Iš viso:		9,74	11,98	38,09	295,31
Dienos davinio vertė		48,14	39,19	120,98	1006,71

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Skryliai su varške	130	12,500	5,370	37,960	247,050
Grietinė 30 proc.	15	0,030	2,700	0,250	26,190
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		12,53	8,07	38,21	273,24
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	120	1,400	1,900	7,700	51,300
Kepta jūros lydekų filė	70	17,780	10,190	7,500	195,960
Bulvių košė	50	1,390	2,090	8,480	57,860
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	80	1,003	4,019	2,835	51,250
Iš viso:		21,57	18,20	26,52	356,37
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su sviestu	148/2	4,770	3,020	26,000	150,170
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		6,65	7,49	38,93	246,55
Dienos davinio vertė		41,34	34,35	122,96	961,25

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su cinamonu	150	5,650	6,780	27,160	190,260
Uogienė	15	0,090	0,050	8,720	35,250
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	51	2,450	3,070	21,990	105,770
Iš viso:		8,19	9,90	57,87	331,28
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	100	1,140	3,240	9,440	69,440
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Garuose virti vištienos kukuliai	55	10,690	1,450	3,800	70,910
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos)	20/20	0,460	0,140	3,400	16,220
Ryžių košė su ciberžole	55	1,390	1,190	15,080	76,990
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		15,72	6,52	44,60	293,36
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške	150	7,740	3,850	42,950	233,510
Sviesto - grietinės padažas	11	0,050	4,560	0,270	43,050
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,79	8,41	43,22	276,56
Dienos davinio vertė		32,29	25,42	164,99	986,29

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	150	4,182	3,768	32,097	167,970
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		6,51	8,57	46,15	271,84
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	100	2,850	2,190	12,640	74,120
Troškinta mėsa su padažu	80	14,900	11,310	5,050	178,840
Virti makaronai (pilno grūdo)	50	3,060	1,990	17,040	94,600
Salotos	15	0,180	0,000	0,320	1,650
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	40	0,340	0,080	1,720	8,200
Iš viso:		21,33	15,57	36,77	357,41
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kepti varškėčiai	80	14,340	8,240	18,260	204,530
Trintos uogos (pagal sezoniškumą) su cukrumi	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		14,59	8,24	23,20	219,63
Dienos davinio vertė		42,75	32,70	116,52	894,64

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Omletas	85	7,930	10,400	4,790	144,330
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	0,653	3,984	2,385	48,690
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,90	14,64	16,82	237,62
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintais bananais	70	8,24	4,55	6,34	98,91
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Ruginė duona	20	1,32	0,26	9,64	44,60
Virti kalakutienos kukuliai	60	17,420	2,070	2,880	98,970
Grikių košė	54/1	3,260	1,600	17,780	98,530
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	55	0,730	1,800	2,190	25,100
Daržovių rinkinukas (paprikos ir pomidorai)	40	0,460	0,140	1,140	11,660
Iš viso:		24,08	9,09	39,16	329,13
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	180	5,589	5,830	19,369	152,500
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,370	4,330	13,590	94,950
Piknik sūrio lazdelės	20	5,340	4,160	0,000	59,000
Iš viso:		12,30	14,32	32,96	306,45
Dienos davinio vertė		54,84	42,92	95,27	972,11

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Varškės spygliukai	120	14,420	8,045	25,280	236,500
Sviesto - grietinės padažas	11	0,050	4,560	0,270	43,050
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		14,47	12,61	25,55	279,55
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	100	11,381	9,008	2,681	170,496
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	0,653	3,984	2,385	48,690
Paprika	20	0,260	0,100	1,320	7,220
Iš viso:		14,31	16,37	22,29	323,19
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	147/3	5,302	4,288	29,737	173,570
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,370	4,330	13,590	94,950
Iš viso:		6,67	8,62	43,33	268,52
Dienos davinio vertė		36,05	38,19	110,46	956,35

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	146/4	4,92	5,61	32,79	195,92
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais	74	6,390	3,650	23,020	130,490
Iš viso:		11,31	9,26	55,81	326,41
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	2,37	2,19	8,56	59,65
Ruginė duona	20	1,32	0,26	9,64	44,60
Žuvies maltinis	70	9,79	4,98	12,24	134,26
Bulvių košė	50	1,39	2,09	8,48	57,86
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	80	1,003	4,019	2,835	51,250
Iš viso:		15,87	13,54	41,76	347,62
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu	150	9,82	11,67	27,80	233,83
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		10,27	12,00	28,92	241,32
Dienos davinio vertė		37,85	35,20	139,49	972,55

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Lietiniai blynai	100	7,370	9,370	36,380	255,670
Trintos uogos	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Pienas (2,5 proc.)	100	2,800	2,500	4,700	52,500
Iš viso:		10,42	11,87	46,02	323,27
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	100	2,270	4,370	12,500	93,370
Mažylių balandėliai	80	15,910	9,480	2,830	160,370
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Grietinės pomidorų padažas	15	0,350	2,900	1,430	30,430
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Iš viso:		19,98	16,89	28,05	335,08
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su sviestu	147/3	4,220	2,410	27,870	149,960
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,63	10,04	41,46	283,46
Dienos davinio vertė		38,35	39,12	125,93	987,57

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Omletas	85	7,930	10,400	4,790	144,330
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Piknik sūrio lazdelės	20	5,340	4,160	0,070	59,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		14,99	14,98	16,82	258,73
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su grietine ir daržovėmis	100	1,648	4,302	15,250	92,660
Malti kalakutienos kepsneliai	50	10,610	6,280	4,750	117,520
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	54/1	1,9	0,800	14,500	73,500
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	55	0,730	1,800	2,190	25,100
Iš viso:		12,99	13,18	36,69	308,78
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške	150	7,740	3,850	42,950	233,510
Sviesto - grietinės padažas	11	0,050	4,560	0,270	43,050
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,79	8,41	43,22	276,56
Dienos davinio vertė		36,36	37,16	116,03	929,16

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižų kruopų košė su alyvuogių al.	148/2	4,993	4,270	24,320	155,640
Grūdų traputis su varškės užtepu	10/26	3,291	4,045	11,005	92,529
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		8,73	8,65	36,45	255,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	100	0,680	2,610	6,140	48,470
Virtinukai su mėsa	150	16,320	4,710	33,420	238,360
Grietinė (30 proc.)	15	0,030	2,700	0,250	26,190
Iš viso:		17,03	10,02	39,81	313,02
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškiny su kopūstais ir šviežiais žirneliais	151	3,400	2,860	20,940	116,860
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	25/5/13	4,750	7,710	13,770	139,670
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,15	10,57	34,71	256,53
Dienos davinio vertė		34,50	29,83	130,27	910,30

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Virti varškėčiai su avižų sėlenomis, natūraliu jogurtu, paskanintu uogiene	122/15/10	19,700	9,980	35,530	310,490
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		19,70	9,98	35,53	310,49
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,320	0,320	10,400	45,760
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	100	4,280	2,000	12,660	87,830
Vištienos kukuliai	50	11,83	3,020	1,990	95,080
Grikių košė	54/1	3,260	1,600	17,780	98,530
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	1,040	4,180	2,440	47,550
Iš viso:		8,58	10,80	34,87	328,99
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	146/4	6,210	5,210	28,790	186,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,370	4,330	13,590	94,950
Iš viso:		7,58	9,54	42,38	281,67
Dienos davinio vertė		36,18	30,64	123,18	966,91

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	146/4	4,920	5,610	32,790	195,920
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Trintos uogos	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,92	9,49	56,73	341,02
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	100	1,500	2,070	10,500	67,890
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Jūrinių lydekų filė kotletai	60	11,430	4,030	6,050	105,350
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	60	1,070	2,990	5,790	58,040
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		16,85	9,57	44,67	333,19
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis	100/65	8,34	14,10	27,76	271,01
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		9,11	14,51	29,80	282,90
Dienos davinio vertė		36,28	33,97	144,20	1014,31

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su sviestu	147/3	4,990	4,270	24,320	155,640
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		6,87	8,74	37,25	252,02
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Kiaulienos maltinukas	50	12,430	7,680	4,890	131,190
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	54/1	1,900	0,800	14,500	73,500
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	40	0,270	0,070	2,460	11,700
Salotos	15	0,180	0,000	0,320	1,650
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Iš viso:		16,45	11,85	31,48	285,01
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	180	5,589	5,830	19,369	152,500
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,860	0,280	18,970	140,370
Iš viso:		7,45	6,11	38,34	292,87
Dienos davinio vertė		31,41	27,34	126,57	915,70

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su sviestu	150	5,650	6,780	27,160	190,260
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,96	7,13	45,11	265,84
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	106/30	3,300	2,980	10,750	82,870
Plovas su kiauliena	105/40	16,860	13,690	28,410	275,190
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		20,56	16,83	41,48	368,86
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai	100	9,320	7,890	21,920	191,780
Natūralus jogurtas paskanintas uogiene	20/10	0,880	0,740	7,400	39,420
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,20	8,63	29,32	231,20
Dienos davinio vertė		38,310	33,180	135,210	950,990

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	147/3	5,302	4,288	29,737	173,570
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		7,63	9,09	43,79	277,44
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	2,37	2,19	8,56	59,65
Virtinukai su varške	150	16,700	7,470	41,280	296,610
Sviesto - grietinės padažas	11	0,050	4,560	0,270	43,050
Iš viso:		19,12	14,22	50,11	399,31
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	120	5,070	2,310	17,310	128,320
Kefyras	160	4,480	4,000	6,560	94,400
Iš viso:		9,55	6,31	23,87	222,72
Dienos davimo vertė		36,89	30,21	137,07	984,56

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupei

Alergiškiems pienui ir pieno produktams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
	L	g	g	g	L
PUSRYČIAI 8.30 : 9.00 val.					
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	176/4	10,020	5,850	52,870	303,960
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,02	5,85	52,87	303,96
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	3,260	3,195	9,180	63,400
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Kiaulienos kukuliai	60	12,280	7,960	4,740	139,710
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		18,71	11,72	37,17	309,42
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Avižinė košė su alyvuogių aliejumi	148/2	4,990	4,270	24,320	155,640
Ryžių traputis su agurku	16/30	1,900	0,610	20,430	95,120
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,89	4,88	44,75	250,76
Dienos davinio vertė		36,21	23,04	154,09	949,23

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	148/2	4,220	2,410	27,870	149,960
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
Iš viso:		5,06	3,00	52,11	250,15
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,4	45,76
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	120	1,400	1,900	7,700	51,300
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Kepta jūros lydekų filė	70	17,780	10,190	7,500	195,960
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Agurkų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	80	1,003	4,019	2,835	51,250
Iš viso:		22,63	16,43	38,05	389,62
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	148/2	4,770	3,020	26,000	150,170
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	60	0,60	0,12	5,22	18,60
Sezoniniai vaisiai	140	0,590	0,590	19,300	85,090
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,96	3,73	50,52	253,86
Dienos davinio vertė		33,97	23,48	151,08	939,39

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išreiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
	L	g	g	g	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	150	2,660	2,220	23,890	128,170
Uogienė	15	0,090	0,050	8,720	35,250
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	49	2,44	1,42	21,97	90,89
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
Iš viso:		5,78	4,28	73,88	339,40
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	100	1,140	3,240	9,440	69,440
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Garuose virti vištienos kukuliai	55	10,690	1,450	3,800	70,910
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Ryžių košė su ciberžole	55	1,390	1,190	15,080	76,990
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos)	20/20	0,460	0,140	3,400	16,220
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		15,92	6,52	48,40	309,36
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Lęšių košė su alyvuogių aliejumi	150	12,337	2,390	27,028	168,180
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		12,98	3,03	46,53	253,98
Dienos davinio vertė		35,27	14,42	188,11	987,83

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	150	4,182	3,768	32,097	167,970
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	25/20	1,88	4,47	12,93	59,23
Iš viso:		6,91	8,73	48,47	245,49
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	100	2,850	2,190	12,640	74,120
Troškinta mėsa su padažu	80	14,840	9,800	5,590	167,840
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Virti makaronai (pilno grūdo)	50	3,060	1,990	17,040	94,600
Salotos	15	0,180	0,000	0,320	1,650
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	40	0,340	0,080	1,720	8,200
Iš viso:		22,59	14,32	46,95	391,01
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių - daržovių kepinukai	100	4,040	2,160	24,230	127,070
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Sezoniniai vaisiai	140	0,590	0,590	19,300	85,090
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,35	2,99	46,77	227,36
Dienos davinio vertė		35,17	26,36	152,59	909,62

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
3 - grūdų košė su alyvuogių aliejumi	146/4	4,350	5,260	26,310	169,670
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Šviesi duona (viso grūdo) su šviežiu agurku	25/15	1,440	0,200	13,970	59,850
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,04	5,46	45,22	244,62
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Virti kalakutienos kukuliai	60	17,420	2,070	2,880	98,970
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Grikių košė	54/1	3,260	1,600	17,780	98,530
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	55	0,730	1,800	2,190	25,100
Daržovių rinkinukas (paprikos ir pomidorai)	40	0,460	0,140	1,140	11,660
Iš viso:		24,08	9,09	39,16	329,13
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	176/4	10,200	5,820	52,870	303,960
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,40	5,82	56,67	319,96
Dienos davinio vertė		41,16	21,01	161,85	939,47

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	150	3,910	2,060	24,240	131,040
Uogienė	15	0,090	0,050	8,720	35,250
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Sezoniniai vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,98	3,04	65,47	314,21
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	100	11,381	9,008	2,681	170,496
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	0,653	3,984	2,385	48,690
Paprika	20	0,260	0,100	1,320	7,220
Iš viso:		15,63	16,63	31,93	367,79
VAKARIENĖ 16.15 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	147/3	5,302	4,288	29,737	173,570
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	140	0,590	0,590	19,300	85,090
Iš viso:		6,29	5,04	51,36	269,46
Dienos davinio vertė		28,31	25,11	161,75	1008,66

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	146/4	2,35	2,49	25,35	128,07
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Kepti sumuštiniai su obuoliais	49	2,440	1,420	21,970	90,890
Nesaldinta arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		5,04	3,91	52,26	234,06
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	2,37	2,19	8,56	59,65
Ruginė duona	20	1,32	0,26	9,64	44,60
Žuvies maltinis	70	9,79	4,98	12,24	134,26
Virtos bulvės	55	1,13	0,06	10,37	46,51
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	80	1,003	4,019	2,835	51,250
Iš viso:		15,61	11,51	43,65	336,27
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su troškinta mėsa	150	9,82	11,67	27,80	231,53
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		10,67	12,40	41,92	296,22
Dienos davinio vertė		31,72	28,22	150,83	923,75

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su alyvuogių aliejumi	148/2	4,990	4,270	24,320	155,640
Trintos uogos	28	0,090	0,050	8,720	35,250
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,66	4,85	52,55	281,61
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	100	2,270	4,370	12,500	93,370
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Mažylių balandėliai	80	15,910	9,480	2,830	160,370
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Iš viso:		21,15	14,25	40,06	365,25
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	147/3	4,220	2,410	27,870	149,960
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	25/20	1,88	4,47	12,93	59,23
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,10	6,88	40,80	209,19
Dienos davinio vertė		34,50	26,57	152,71	941,14

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Makaronai su daržovių padažu	150	5,760	5,700	40,500	241,270
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,96	5,70	44,30	257,27
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,4	0,4	13	57,2
Grūdų traputis su agurku	16/30	1,36	0,48	9,21	44,70
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su daržovėmis	100	2,793	4,312	16,240	120,580
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Malti kalakutienos kepsneliai	50	10,610	6,280	4,750	117,520
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	54/1	1,900	0,800	14,500	73,500
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	55	0,730	1,800	2,190	25,100
Iš viso:		17,35	13,45	47,32	381,30
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	120	5,070	2,310	17,310	128,320
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		5,71	2,95	36,81	214,12
Dienos davinio vertė		30,78	22,98	150,64	954,59

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižų kruopų košė su alyvuogių al.	148/2	4,993	4,270	24,320	155,640
Grūdų traputis su agurku	16/30	1,360	0,480	9,210	44,700
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		6,80	5,08	34,65	207,83
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	100	0,680	2,610	6,140	48,470
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Virtinukai su mėsa	150	16,320	4,710	33,420	238,360
Iš viso:		18,32	7,58	49,20	331,43
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškiny su kopūstais ir šviežiais žirneliais	151	3,400	2,860	20,940	116,860
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	25/20	1,880	4,470	12,930	59,230
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		5,68	7,73	46,87	233,29
Dienos davinio vertė		31,39	20,98	150,02	857,64

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	150	3,920	0,720	30,080	160,520
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	30	0,400	0,160	2,320	10,800
Sezoniniai vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,04	1,36	46,32	232,92
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	100	4,280	2,000	12,660	87,830
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Vištienos kukuliai	50	11,83	3,020	1,990	95,080
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Grikių košė su alyvuogių aliejumi	54/1	3,260	1,600	17,780	98,530
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	1,040	4,180	2,440	47,550
Iš viso:		10,10	11,06	48,31	389,59
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	146/4	6,470	5,170	27,930	184,080
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Grūdų traputis su pomidoru	10/30	1,360	0,430	9,210	44,700
Iš viso:		8,08	5,60	42,08	243,88
Dienos davinio vertė		23,86	18,66	156,21	952,19

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	146/4	4,920	5,610	32,790	128,070
Trintos uogos	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		7,15	6,54	70,24	291,09
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	100	1,500	2,070	10,500	67,890
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Jūrinių lydekų filė kotletai	60	11,430	4,030	6,050	105,350
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	60	1,070	2,990	5,790	58,040
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		16,85	9,57	44,67	333,19
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su daržovių padažu	150	5,76	5,74	40,50	241,27
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		6,53	6,15	42,54	253,16
Dienos davinio vertė		30,93	22,66	170,45	934,64

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		g	g	g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su alyvuogių aliejumi	147/3	4,990	4,270	24,320	155,640
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	160	0,64	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		5,88	4,91	48,76	256,54
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Grūdų traputis	10	1,062	0,318	7,470	36,600
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	60	0,60	0,12	5,22	18,60
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Kiaulienos maltinukas	50	12,430	7,680	4,890	131,190
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	54/1	1,900	0,800	14,500	73,500
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	40	0,270	0,070	2,460	11,700
Salotos	15	0,180	0,000	0,320	1,650
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Iš viso:		16,45	11,85	31,48	285,01
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	148/2	4,220	2,410	27,870	149,960
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	25/20	1,88	4,47	12,93	59,23
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	140	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		6,74	7,52	60,30	294,99
Dienos davinio vertė		30,73	24,72	153,23	891,74

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
	L	g	g	g	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	148/2	2,660	2,220	23,898	170,890
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		4,49	2,75	48,35	276,71
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	100	1,140	3,240	9,440	69,440
Plovas su kiauliena	105/40	16,860	13,690	28,410	275,190
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
5 grūdų ruginė duona	25	1,830	1,700	7,700	56,000
Iš viso:		20,23	18,79	47,87	411,43
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Makaronai su daržovių padažu	150	5,760	5,700	40,500	241,270
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,96	5,70	44,30	257,27
Dienos davinio vertė		31,270	27,830	159,818	1030,500

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	147/3	5,302	4,288	29,737	173,570
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	25/20	1,880	4,470	12,930	59,230
Iš viso:		7,63	9,09	43,79	240,29
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	2,37	2,19	8,56	59,65
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Virtinukai su mėsa	150	16,320	4,710	33,420	238,360
Iš viso:		20,01	7,16	51,62	342,61
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Daržovių troškiny su mėsos kukuliukais	100	11,280	5,170	16,840	155,150
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Sezoniniai vaisiai	140	0,590	0,590	19,300	85,090
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		12,59	6,00	39,38	255,44
Dienos davinio vertė		40,82	22,84	154,09	923,43

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

1-3 metų amžiaus grupei

Alergiškiems kiaušinio baltymui ir žalioms morkoms

Ištaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Virti makaronai su sviestu	150	4,550	4,880	29,400	172,600
Pienas (2,5 proc.)	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Iš viso:		7,67	7,70	44,50	270,86
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	3,260	3,195	9,180	63,400
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu	50/14	11,200	7,070	6,220	133,300
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		17,63	10,83	38,65	303,01
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Avižinė košė su sviestu	148/2	4,990	4,270	24,320	155,640
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	25/5/13	4,750	7,710	13,770	139,670
Iš viso:		9,74	11,98	38,09	295,31
Dienos davinio vertė		35,63	31,10	140,54	954,27

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Miežinių kruopų košė su sviestu	147/3	4,220	2,410	27,870	149,960
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
Iš viso:		4,81	3,00	47,17	235,05
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	120	1,400	1,900	7,700	51,300
Kepta jūros lydekų filė	70	17,780	10,190	7,500	195,960
Bulvių košė	50	1,390	2,090	8,480	57,860
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	80	1,003	4,019	2,835	51,250
Iš viso:		21,57	18,20	26,52	356,37
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su sviestu	148/2	4,770	3,020	26,000	150,170
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelė	20	5,340	4,160	0,070	59,000
Iš viso:		4,77	3,02	26,07	209,17
Dienos davinio vertė		31,74	24,81	119,06	885,68

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su cinamonu	150	5,650	6,780	27,160	190,260
Uogienė	15	0,090	0,050	8,720	35,250
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	51	2,450	3,070	21,990	105,770
Iš viso:		8,19	9,90	57,87	331,28
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	100	1,140	3,240	9,440	69,440
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Garuose virti vištienos kukuliai	55	10,690	1,450	3,800	70,910
Ryžių košė su ciberžole	55	1,390	1,190	15,080	76,990
Paprika	20	0,260	0,100	1,320	7,220
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		15,52	6,48	42,52	284,36
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške be kiaušinių	120	7,010	3,150	42,910	224,090
Sviesto - grietinės padažas	11	0,050	4,560	0,270	43,050
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,06	7,71	43,18	267,14
Dienos davinio vertė		31,36	24,68	162,87	967,87

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	150	4,182	3,768	32,097	167,970
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		6,51	8,57	46,15	271,84
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	80	0,32	0,32	10,40	45,76
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	100	2,850	2,190	12,640	74,120
Troškinta mėsa su padažu	80	14,900	11,310	5,050	178,840
Virti makaronai (pilno grūdo)	50	3,060	1,990	17,040	94,600
Salotos	15	0,180	0,000	0,320	1,650
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	40	0,340	0,080	1,720	8,200
Iš viso:		21,33	15,57	36,77	357,41
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	146/4	6,210	5,210	28,790	186,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Jogurtas	125	4,75	3,88	19,00	130,00
Iš viso:		10,96	9,09	47,79	316,72
Dienos davinio vertė		39,12	33,55	141,11	991,73

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
3 - grūdų košė su alyvuogių aliejumi	146/4	4,350	5,260	26,310	169,670
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	20/4/10	1,390	3,480	10,390	81,820
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,99	8,74	41,64	266,59
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintais bananais	70	8,24	4,55	6,34	98,91
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Ruginė duona	20	1,32	0,26	9,64	44,60
Virti kalakutienos kukuliai	60	17,420	2,070	2,880	98,970
Grikių košė	54/1	3,260	1,600	17,780	98,530
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	55	0,730	1,800	2,190	25,100
Daržovių rinkinukas (paprikos ir pomidorai)	40	0,460	0,140	1,140	11,660
Iš viso:		24,08	9,09	39,16	329,13
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	150	4,590	4,660	16,030	122,880
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,370	4,330	13,590	94,950
Piknik sūrio lazdelės	20	5,340	4,160	0,000	59,000
Iš viso:		11,30	13,15	29,62	276,83
Dienos davinio vertė		49,93	35,85	127,16	971,46

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	146/4	6,210	5,210	28,790	186,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelės	20	5,340	4,160	0,000	59,000
Iš viso:		11,55	9,37	28,79	245,72
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
Grūdų traputis su pomidoru	10/30	1,360	0,430	9,210	44,700
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	100	11,381	9,008	2,681	170,496
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	0,653	3,984	2,385	48,690
Paprika	20	0,260	0,100	1,320	7,220
Iš viso:		14,31	16,37	22,29	308,03
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	147/3	5,302	4,288	29,737	173,570
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,370	4,330	13,590	94,950
Iš viso:		6,67	8,62	43,33	268,52
Dienos davinio vertė		34,49	35,38	122,91	952,06

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	146/4	4,92	5,61	32,79	195,92
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais	74	6,390	3,650	23,020	130,490
Iš viso:		11,31	9,26	55,81	326,41
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	2,37	2,19	8,56	59,65
Ruginė duona	20	1,32	0,26	9,64	44,60
Žuvies maltinis	70	9,79	4,98	12,24	134,26
Bulvių košė	50	1,39	2,09	8,48	57,86
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	80	1,003	4,019	2,835	51,250
Iš viso:		15,87	13,54	41,76	347,62
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu	150	9,82	11,67	27,80	233,83
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		10,27	12,00	28,92	241,32
Dienos davinio vertė		37,85	35,20	139,49	972,55

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su sviestu	147/3	4,990	4,270	24,320	155,640
Trintos uogos	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,24	4,27	29,26	170,74
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	100	2,270	4,370	12,500	93,370
Mažylių balandėliai	80	15,910	9,480	2,830	160,370
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Grietinės - pomidorų padažas	15	0,350	2,900	1,430	30,430
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Iš viso:		19,98	16,89	28,05	335,08
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su sviestu	147/3	4,220	2,410	27,870	149,960
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,63	10,04	41,46	283,46
Dienos davinio vertė		33,44	31,79	118,07	874,37

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Makaronai su daržovių padažu	150	5,760	5,700	40,500	241,270
Pomidorų padažas	20	0,200	0,000	3,800	16,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,96	5,70	44,30	257,27
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintomis uogomis	103	12,05	7,14	7,72	141,80
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su grietine ir daržovėmis	100	1,648	4,302	15,250	92,660
Malti kalakutienos kepsneliai	50	10,610	6,280	4,750	117,520
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	54/1	1,9	0,800	14,500	73,500
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	55	0,730	1,800	2,190	25,100
Iš viso:		12,99	13,18	36,69	308,78
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	120	5,070	2,310	17,310	128,320
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	140	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		5,07	2,31	17,31	214,12
Dienos davinio vertė		36,07	28,33	106,02	921,97

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		g	g	g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižų kruopų košė su alyvuogių al.	148/2	4,993	4,270	24,320	155,640
Grūdų traputis su varškės užtepu	10/26	3,291	4,045	11,005	92,529
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		8,73	8,65	36,45	255,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba	100	0,680	2,610	6,140	48,470
Virtinukai su mėsa	150	16,320	4,710	33,420	238,360
Grietinė 30 proc.	15	0,030	2,700	0,250	26,190
Iš viso:		17,03	10,02	39,81	313,02
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškinys su kopūstais ir šviežiais žirneliais	151	3,400	2,860	20,940	116,860
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	25/5/13	4,750	7,710	13,770	139,670
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,15	10,57	34,71	256,53
Dienos davinio vertė		34,50	29,83	130,27	910,30

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	150	3,920	0,720	30,080	160,520
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Švieži pomidorai	30	0,400	0,160	2,320	10,800
Sezoniniai vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,04	1,36	46,32	232,92
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	100	4,280	2,000	12,660	87,830
Vištienos kukuliai	50	11,83	3,020	1,990	95,080
Grikių košė	54/1	3,260	1,600	17,780	98,530
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	70	1,040	4,180	2,440	47,550
Iš viso:		8,58	10,80	34,87	328,99
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	146/4	6,210	5,210	28,790	186,720
Pienas (2,5 proc.)	100	2,800	2,500	4,700	52,500
Iš viso:		9,01	7,71	33,49	239,22
Dienos davinio vertė		23,22	20,46	133,98	886,22

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	146/4	4,920	5,610	32,790	195,920
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Trintos uogos	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,92	9,49	56,73	341,02
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	100	1,500	2,070	10,500	67,890
Ruginė duona	20	1,320	0,260	9,640	44,600
Jūrinių lydekų filė kotletai	60	11,430	4,030	6,050	105,350
Virtos bulvės	55	1,130	0,060	10,370	46,510
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	60	1,070	2,990	5,790	58,040
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		16,85	9,57	44,67	333,19
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis	100/65	8,34	14,10	27,76	271,01
Švieži agurkai	40	0,320	0,080	0,920	4,400
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		9,11	14,51	29,80	282,90
Dienos davinio vertė		36,28	33,97	144,20	1014,31

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su sviestu	147/3	4,990	4,270	24,320	155,640
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		6,87	8,74	37,25	252,02
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	100	0,890	3,220	5,530	50,270
Kiaulienos maltinukas	50	12,430	7,680	4,890	131,190
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	54/1	1,900	0,800	14,500	73,500
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	40	0,340	0,080	1,720	8,200
Salotos	15	0,180	0,000	0,320	1,650
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	20	0,780	0,080	3,780	16,700
Iš viso:		16,52	11,86	30,74	281,51
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	180	5,589	5,830	19,369	152,500
Šviesi duona su sviestu	25/5	1,860	0,280	18,970	140,370
Vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		7,45	6,11	38,34	292,87
Dienos davinio vertė		31,88	27,75	138,83	969,40

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su sviestu	150	5,650	6,780	27,160	190,260
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	28	0,250	0,000	4,940	15,100
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,96	7,13	45,11	265,84
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	102/30	2,810	2,510	10,720	76,590
Plovas su kiauliena	105/40	16,860	13,690	28,410	275,190
Švieži pomidorai	40	0,400	0,160	2,320	10,800
Iš viso:		20,07	16,36	41,45	362,58
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai	90	8,330	6,944	21,861	179,220
Natūralus jogurtas paskanintas uogiene	20/10	0,880	0,740	7,400	39,420
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,21	7,68	29,26	218,64
Dienos davinio vertė		36,830	31,764	135,121	932,150

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	L	L	L	L	L
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	147/3	5,302	4,288	29,737	173,570
Nesaldinta kmylių arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	25/5/20	1,880	4,470	12,930	96,380
Iš viso:		7,63	9,09	43,79	277,44
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	100	2,37	2,19	8,56	59,65
Virtinukai su varške	150	16,700	7,470	41,280	296,610
Sviesto - grietinės padažas	11	0,050	4,560	0,270	43,050
Iš viso:		19,12	14,22	50,11	399,31
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškiny	120	5,070	2,310	17,310	128,320
Kefyras	160	4,480	4,000	6,560	94,400
Iš viso:		9,55	6,31	23,87	222,72
Dienos davinio vertė		36,89	30,21	137,07	984,56

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 -7 metų amžiaus grupei

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Varškės apkepas	145	21,060	15,410	23,230	317,400
Natūralus jogurtas paskanintas uogiene	35	0,890	0,700	10,510	51,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		21,95	16,11	33,74	369,30
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	4,880	4,290	13,760	95,100
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu	80/18	16,220	10,880	7,710	193,630
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		25,23	15,90	51,82	429,40
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	35/7/18	6,600	11,570	19,280	202,290
Iš viso:		13,24	17,27	51,70	409,81
Dienos davinio vertė		61,06	49,92	156,76	1294,31

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Skryliai su varške	150	15,320	6,630	45,590	299,590
Grietinė (30 proc.)	20	0,300	3,710	0,380	36,210
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		15,62	10,34	45,97	335,80
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	150	1,820	2,900	10,200	70,300
Kepta jūros lydekų filė	80	22,150	13,300	9,320	249,508
Bulvių košė	60	1,740	3,030	10,520	75,640
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		27,01	24,25	33,74	460,37
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su sviestu	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		8,92	10,28	52,65	335,84
Dienos davinio vertė		52,19	45,51	151,86	1217,81

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su cinamonu	200	7,340	8,870	36,060	250,940
Uogienė	20	0,120	0,060	11,620	47,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	63	2,880	4,150	26,420	131,380
Iš viso:		10,34	13,08	74,10	429,32
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	150	1,740	4,850	14,520	105,620
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Garuose virti vištienos kukuliai	64	12,580	1,690	4,470	83,430
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos)	25/25	0,580	0,180	3,830	19,180
Ryžių košė su ciberžole	65	1,480	1,410	17,820	90,610
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		18,72	8,61	56,13	384,54
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške	180	9,580	3,850	42,950	289,400
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,90	10,04	43,35	348,09
Dienos davinio vertė		39,60	32,37	193,08	1247,75

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	200	5,060	4,962	40,230	212,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		8,11	11,54	59,33	355,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	150	4,420	3,300	19,820	115,150
Troškinta mėsa su padažu	120	22,350	16,980	7,570	268,270
Virti makaronai (pilno grūdo)	60	3,550	2,460	19,770	111,080
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	50	0,430	0,100	2,150	10,250
Iš viso:		30,99	22,84	49,67	506,95
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kepti varškėčiai	100	17,930	10,300	22,820	255,660
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		18,23	10,30	29,15	275,36
Dienos davinio vertė		57,73	45,08	151,15	1195,17

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Omletas	106	9,930	13,020	6,050	180,860
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		12,77	18,39	23,72	309,78
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintais bananais	90	10,13	5,60	8,01	124,43
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,90
Virti kalakutienos kukuliai	70	19,700	2,360	4,170	115,550
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Daržovių rinkinukas (paprikos ir pomidorai)	50	0,580	0,180	2,680	14,580
Iš viso:		27,91	11,05	53,61	418,30
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	200	6,210	6,480	21,520	169,440
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,860	0,280	18,970	140,370
Piknik sūrio lazdelės	40	10,680	8,320	0,140	118,000
Iš viso:		18,75	15,08	40,63	427,81
Dienos davinio vertė		69,88	50,44	136,37	1280,32

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Varškės spygliukai	150	18,020	10,050	31,610	289,630
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		18,34	16,24	32,01	348,32
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	120	13,549	11,136	3,738	205,592
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Paprika	25	0,250	0,050	1,030	5,550
Iš viso:		16,78	20,37	28,52	399,12
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,920	6,890	19,030	140,370
Iš viso:		8,38	12,50	56,31	359,93
Dienos davinio vertė		44,14	49,75	136,34	1193,17

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	195/5	6,56	7,47	43,72	261,23
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais	90	7,610	4,350	27,660	156,580
Iš viso:		14,17	11,82	71,38	417,81
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	3,93	3,27	14,18	95,84
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,90
Žuvies maltinis	80	13,15	6,58	15,36	174,41
Bulvių košė	60	1,74	3,03	10,52	75,64
Agurkų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		22,10	18,29	58,21	477,71
VAKARIENĖ 16.15 - 16.30 val.					
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu	200	15,08	16,43	37,50	361,28
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:		15,53	16,76	38,62	368,77
Dienos davinio vertė		52,44	47,51	187,71	1350,09

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Lietiniai blynai	120	8,840	11,250	43,650	306,800
Trintos uogos	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Pienas (2,5 proc.)	120	3,360	3,000	5,640	63,000
Iš viso:		12,50	14,25	55,62	389,50
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	3,010	6,190	18,290	136,930
Mažylių balandėliai	100	19,860	11,830	3,490	199,420
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Grietinės - pomidorų padažas	20	0,490	3,470	1,910	40,580
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		25,06	21,65	36,97	436,85
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su sviestu	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,37	7,09	56,15	329,94
Dienos davimo vertė		48,57	43,63	168,24	1242,09

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Omletas	106	9,930	13,020	6,050	180,860
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Pikinin sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,160	118,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		23,04	21,91	23,28	377,91
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su daržovėmis ir grietine	150	2,205	4,302	18,070	124,650
Malti kalakutienos kepsneliai	75	15,920	9,420	7,130	176,280
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,600	1,200	19,700	100,200
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Iš viso:		21,75	17,02	47,90	434,97
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške	180	9,580	3,850	42,950	289,400
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,90	10,04	43,35	348,09
Dienos davinio vertė		55,33	49,61	134,03	1246,77

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val					
Avižų kruopų košė su alyvuogių al.	197/3	6,640	5,710	32,420	207,520
Grūdų traputis su varškės užtepu	20/39	5,406	5,783	20,732	154,613
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		12,50	11,82	54,27	369,62
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	150	1,020	3,920	9,120	72,710
Virtinukai su mėsa	200	21,770	6,250	44,560	317,810
Grietinė (30 proc.)	20	0,300	3,710	0,380	36,210
Iš viso:		23,09	13,88	54,06	426,73
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškinys su kopūstais ir šviežiais žirneliais	193	4,130	4,130	25,670	148,840
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	35/7/18	6,600	11,570	19,280	202,290
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,73	15,70	44,95	351,13
Dienos davinio vertė		46,96	42,04	172,78	1233,28

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Virti varškėčiai su avižų sėlenomis, natūraliu jogurtu, paskanintu uogiene	155/15/10	24,480	12,360	42,750	379,540
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		24,48	12,36	42,75	379,54
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	150	5,680	2,940	16,530	117,870
Vištienos kukulis	70	16,180	4,280	2,920	134,290
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		26,99	14,32	43,42	427,66
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	195/5	8,280	6,940	38,380	248,960
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,920	6,890	19,030	140,370
Iš viso:		10,20	13,83	57,41	389,33
Dienos davinio vertė		62,31	41,15	163,08	1282,33

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	195/5	6,560	7,470	43,720	261,230
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Trintos uogos	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		11,61	11,35	69,05	410,93
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	150	2,350	3,220	15,800	101,900
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Jūrinių lydekų filė kotletai	70	14,220	5,560	7,680	136,490
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,440	4,990	7,790	87,190
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		21,78	14,41	60,59	459,60
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virti makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis	110/86	10,74	18,98	33,56	347,75
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		11,55	19,40	35,71	360,19
Dienos davinio vertė		45,53	45,75	184,65	1315,81

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		9,24	11,95	50,40	343,13
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Kiaulienos maltinukas	75	17,180	11,200	7,320	188,850
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,600	1,200	19,700	100,200
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	50	0,350	0,100	2,760	13,700
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Iš viso:		22,32	16,75	44,11	400,99
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	200	6,210	6,480	21,520	169,440
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,860	0,280	18,970	140,370
Iš viso:		8,07	6,76	40,49	309,81
Dienos davinio vertė		40,27	36,10	154,50	1139,73

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su sviestu	200	7,320	6,390	36,040	228,460
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,68	6,74	55,38	308,64
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	154/40	4,840	4,460	15,190	120,130
Plovas su kiauliena	140/50	20,230	16,430	34,090	354,680
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		25,52	21,07	51,89	486,96
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai	140	13,160	10,680	34,150	279,340
Natūralus jogurtas paskanintas uogiene	20/15	0,890	0,700	10,510	51,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		14,05	11,38	44,66	331,24
Dienos davinio vertė		48,890	39,830	171,430	1212,640

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta kmyrų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		9,51	12,19	56,38	362,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	3,93	3,27	14,18	95,84
Virtinukai su varške	200	22,280	9,940	55,050	395,470
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Iš viso:		26,53	19,40	69,63	550,00
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	140	5,840	2,860	20,150	150,290
Kefyras	180	5,040	4,500	7,380	106,200
Iš viso:		10,88	7,36	27,53	256,49
Dienos davinio vertė		47,56	39,59	173,04	1254,95

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 -7 metų amžiaus grupei

Turintiems cukrinį diabetą ir alergiškiems glitimui

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Virti makaronai (lęšių ar avinžirnių) su sviestu	180	12,570	8,770	28,060	241,360
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Iš viso:		17,32	12,65	47,06	371,36
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių sriuba	150	4,88	4,29	13,76	95,10
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Kiaulienos kukuliai su rausvuju padažu	80/18	16,220	10,880	7,710	193,630
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		24,83	16,04	56,87	453,22
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Sorų košė su sviestu	157/3	5,900	3,880	33,980	186,880
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelė	40	10,600	8,400	0,140	95,120
Iš viso:		16,50	12,28	34,12	282,00
Dienos davinio vertė		59,05	41,37	151,05	1163,78

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Skryliai su varške ir avinžirnių miltais	150	13,440	4,020	34,680	241,800
Grietinė (30 proc.)	20	0,300	3,710	0,380	36,210
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		13,74	7,73	35,06	278,01
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	150	1,820	2,900	10,200	70,300
Kepta jūros lydekų filė	80	22,150	13,300	9,320	249,508
Bulvių košė	60	1,740	3,030	10,520	75,640
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		27,01	24,25	33,74	460,37
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su sviestu	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,160	118,000
Iš viso:		17,00	12,35	34,83	318,23
Dienos davinio vertė		58,39	44,97	123,13	1142,41

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	3,540	2,960	31,860	170,890
Trintos uogos (pagal sezoniskumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Iš viso:		5,42	3,49	57,70	281,31
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	150	1,740	4,850	14,520	105,620
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Garuose virti vištienos kukuliai	64	12,580	1,690	4,470	83,430
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos)	25/25	0,580	0,180	3,830	19,180
Ryžių košė su ciberžole	65	1,480	1,410	17,820	90,610
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		18,25	8,75	57,29	378,12
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške	180	9,580	3,850	42,950	289,400
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		9,90	10,04	43,35	348,09
Dienos davinio vertė		34,21	22,92	177,84	1093,32

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Iš viso:		11,66	9,82	57,40	357,05
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	150	4,420	3,300	19,820	115,150
Troškinta mėsa su padažu	120	22,350	16,980	7,570	268,270
Virti makaronai (lęšių)	60	6,970	2,510	15,860	117,170
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	50	0,430	0,100	2,150	10,250
Iš viso:		34,41	22,89	45,76	513,04
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kepti varškėčiai su kukurūzų miltais	100	17,090	11,070	23,070	260,020
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		17,39	11,07	29,40	279,72
Dienos davinio vertė		63,86	44,18	145,56	1207,01

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Omletas be miltų	100	8,950	12,610	1,500	154,520
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,87	17,94	17,72	277,02
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintomis uogomis	90/34	15,15	8,90	5,81	162,30
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Virti kalakutienos kukuliai	70	19,700	2,360	4,170	115,550
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Daržovių rinkinukas (paprikos ir pomidorai)	50	0,580	0,180	2,680	14,580
Iš viso:		26,99	11,01	52,16	411,88
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kukurūzų makaronai su alyvuogių aliejumi	195/5	7,010	4,770	63,240	314,270
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,140	118,000
Iš viso:		18,14	13,18	71,54	463,47
Dienos davinio vertė		71,15	51,03	147,23	1314,67

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Varškės spygliukai su avinžirnių miltais	150	19,900	10,950	26,270	285,820
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		20,22	17,14	26,67	344,51
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	120	13,549	11,136	3,738	205,592
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Paprika	25	0,250	0,050	1,030	5,550
Iš viso:		16,78	20,37	28,52	399,12
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		7,10	6,25	56,78	305,36
Dienos davinio vertė		44,74	44,40	131,47	1134,79

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Bolvinių balandų košė su sviestu	197/3	7,070	5,510	32,120	207,220
Nesaldinta arbata	120	0,000	0,000	0,000	0,000
Grūdų traputis su varške ir obuoliais	20/30/20	6,964	3,406	19,500	134,220
Iš viso:		14,03	8,92	51,62	341,44
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių sriuba	150	4,88	4,29	13,76	95,10
Žuvies maltinis	80	13,15	6,58	15,36	174,41
Bulvių košė	60	1,74	3,03	10,52	75,64
Agurkų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		21,07	18,92	43,33	410,07
VAKARIENĖ 16.15 - 16.30 val.					
Virti makaronai (avinžirnių) su troškintos mėsos ir grietinės padažu	200	21,39	14,61	27,73	370,21
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Sezoniniai vaisiai	80	0,320	0,320	10,400	45,760
Iš viso:		22,16	15,26	39,25	423,46
Dienos davinio vertė		57,67	43,50	147,20	1232,17

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avinžirnių miltų blynai	120	14,650	13,940	32,160	322,570
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Pienas (2,5 proc.)	120	3,360	3,000	5,640	63,000
Iš viso:		18,31	16,94	44,13	405,27
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	3,010	6,190	18,290	136,930
Mažylių balandėliai	100	19,860	11,830	3,490	199,420
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Grietinės - pomidorų padažas	20	0,490	3,470	1,910	40,580
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		25,06	21,65	36,97	436,85
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	3,540	2,960	31,860	170,890
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,29	6,84	50,86	300,89
Dienos davinio vertė		52,30	46,07	151,46	1228,81

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Omletas be miltų	100	8,950	12,610	1,500	154,520
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Piklinik sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,160	118,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		21,14	21,46	17,28	345,15
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintomis uogomis	120	15,15	8,90	5,81	162,30
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su daržovėmis ir grietine	150	2,205	4,302	18,070	124,650
Malti kalakutienos kepsneliai	75	15,920	9,420	7,130	176,280
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Iš viso:		23,00	17,71	49,20	451,21
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	140	5,840	2,860	20,150	150,290
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		6,48	3,50	39,65	236,09
Dienos davinio vertė		65,77	51,57	111,94	1194,75

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val					
Grikių kruopų košė su sviestu	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Grūdų traputis su varškės užtepu	20/39	5,406	5,783	20,732	154,613
Nesaldinta kmylių arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		12,18	10,14	56,52	362,33
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	150	1,020	3,920	9,120	72,710
Kiaulienos kukuliai	80	18,130	10,550	0,610	169,280
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Iš viso:		21,35	19,52	25,19	358,98
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškiny su kopūstais ir šviežiais žirneliais	193	4,130	4,130	25,670	148,840
Piknik sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,160	118,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		15,45	13,09	45,33	352,64
Dienos davinių vertė		49,62	43,39	146,54	1159,75

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Virti varškėčiai su avinžirnių miltais ir natūraliu jogurtu, paskanintu uogomis	155/15/10	28,190	14,020	26,390	354,160
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		28,19	14,02	26,39	354,16
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	150	5,680	2,940	16,530	117,870
Vištienos kukulis	70	16,180	4,280	2,920	134,290
Grikių košė su alyvuogių aliejumi	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		26,99	14,32	43,42	427,66
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Sorų košė su sviestu	157/3	5,900	3,880	33,980	186,880
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Iš viso:		10,65	7,76	52,98	316,88
Dienos davinio vertė		66,47	36,74	142,29	1184,50

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su sviestu	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		11,07	7,91	53,67	330,23
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,59	0,59	19,30	85,09
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	150	2,070	2,700	10,830	70,460
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Jūrinių lydekų filė kotletai	70	14,220	5,560	7,680	136,490
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,440	4,990	7,790	87,190
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		20,58	13,85	54,17	421,74
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virti lęšių makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis	110/86	15,74	18,85	25,24	339,35
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		16,55	19,27	27,39	351,79
Dienos davinio vertė		48,79	41,62	154,53	1188,85

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Lęšių košė su alyvuogių aliejumi	200	18,502	2,390	40,544	249,460
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Iš viso:		23,25	6,27	59,54	379,46
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Kiaulienos maltinukas	75	17,060	11,620	6,480	190,210
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	50	0,350	0,100	2,760	13,700
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Iš viso:		23,45	17,86	44,57	418,59
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai (avinžirnių) su sviestu	195/5	8,62	8,82	27,36	233,86
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,140	118,000
Iš viso:		19,30	17,14	27,50	351,86
Dienos davinio vertė		66,64	41,91	151,11	1235,71

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		g	g	g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	3,540	2,960	31,860	170,890
Šaldytos uogos	30	0,300	0,000	2,340	3,900
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		4,90	3,31	47,21	235,27
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	154/40	4,840	4,460	15,190	120,130
Pilno grūdo ryžių plovai su kiauliena	140/50	20,230	16,430	34,090	354,680
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		25,52	21,07	51,89	486,96
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Varškės, morkų ir avinžirnių miltų blynai	140	17,130	12,040	25,890	298,400
Trintos šaldytos uogos	30	0,300	0,000	2,340	3,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		18,07	12,68	47,73	388,10
Dienos davinio vertė		49,130	37,700	166,330	1196,130

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Grūdų traputis su pomidoru	20/35	2,474	0,776	16,970	82,650
Iš viso:		9,38	6,72	55,37	309,70
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių sriuba	150	4,88	4,29	13,76	95,10
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Kiaulienos kukuliai	70	19,700	2,360	4,170	115,550
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Iš viso:		28,36	12,23	52,90	418,36
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	140	5,840	2,860	20,150	150,290
Kefyras	180	5,040	4,500	7,380	106,200
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		11,28	7,76	40,53	313,69
Dienos davinio vertė		49,67	27,35	168,30	1127,55

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 -7 metų amžiaus grupei

Alergiškiems pienui ir pieno produktams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	195/5	11,040	6,470	58,710	337,470
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		11,04	6,47	58,71	337,47
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	4,880	4,290	13,760	95,100
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Kiaulienos kukuliai	80	15,740	10,230	5,700	177,810
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		24,75	15,25	49,81	413,58
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Avižinė košė su alyvuogių aliejumi	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ryžių traputis su agurku	24/40	1,900	0,610	20,430	95,120
Iš viso:		8,54	6,31	52,85	302,64
Dienos davinio vertė		44,97	28,67	180,87	1139,49

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		6,56	3,85	62,98	305,44
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,4	0,4	13	57,2
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	150	1,820	2,900	10,200	70,300
Kepta jūros lydekų filė	80	22,150	13,300	9,320	249,508
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		28,59	21,68	49,93	506,60
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	80	0,800	0,160	10,950	24,800
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,76	4,83	65,12	310,83
Dienos davinio vertė		43,31	30,76	191,03	1180,07

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		g	g	g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	3,540	2,960	31,860	170,890
Uogienė	20	0,120	0,060	11,620	47,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	60	2,860	1,670	26,400	109,060
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		7,16	5,33	89,38	412,75
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	150	1,740	4,850	14,520	105,620
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Garuose virti vištienos kukuliai	64	12,580	1,690	4,470	83,430
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Ryžių košė su ciberžole	65	1,480	1,410	17,820	90,610
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos)	25/25	0,580	0,180	3,830	19,180
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		19,62	8,88	66,90	415,74
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Lęšių košė su alyvuogių aliejumi	200	18,502	2,390	40,544	249,460
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		19,14	3,03	60,04	335,26
Dienos davimo vertė		46,56	17,88	235,82	1249,55

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	200	5,060	4,962	40,230	212,560
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	35/25	2,600	6,250	17,980	83,600
Iš viso:		8,56	11,72	61,94	315,80
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	150	4,420	3,300	19,820	115,150
Troškinta mėsa su padažu	120	22,250	14,710	8,340	251,550
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Virti makaronai (pilno grūdo)	60	3,550	2,460	19,770	111,080
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	50	0,430	0,100	2,150	10,250
Iš viso:		32,87	20,96	64,90	557,13
VAKARIENĖ 16.15 val.					
Grikių - daržovių kepinukai	150	5,540	3,250	36,340	190,620
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,35	3,52	39,98	207,72
Dienos davinio vertė		48,18	36,60	179,82	1137,85

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
3 - grūdų košė su alyvuogių aliejumi	195/5	5,910	6,950	35,010	226,230
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Šviesi duona (viso grūdo) su šviežiu agurku	35/20	2,000	0,280	19,530	83,650
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,21	7,23	60,87	329,58
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Virti kalakutienos kukuliai	70	19,700	2,360	4,170	115,550
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Daržovių rinkinukas (paprastos ir pomidorai)	50	0,580	0,180	2,680	14,580
Iš viso:		27,91	11,05	53,61	418,30
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	195/5	11,040	6,470	58,710	337,470
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		11,49	6,56	66,87	368,67
Dienos davinio vertė		48,25	25,48	211,25	1202,35

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	200	5,210	2,740	32,320	174,720
Uogienė	20	0,120	0,060	11,620	47,000
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,55	3,97	82,95	398,24
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	120	13,549	11,136	3,738	205,592
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Paprika	25	0,250	0,050	1,030	5,550
Iš viso:		18,76	20,76	42,98	466,02
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		7,55	6,43	59,39	317,51
Dienos davinio vertė		34,50	31,80	204,82	1267,57

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	195/5	3,14	3,32	33,81	170,76
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Kepti sumuštiniai su obuoliais	60	2,860	1,670	26,400	109,060
Nesaldinta arbata	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:		6,30	4,99	66,54	299,52
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	3,93	3,27	14,18	95,84
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,90
Žuvies maltinis	80	13,15	6,58	15,36	174,41
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		21,70	15,33	59,94	457,04
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su troškinta mėsa	200	14,72	11,93	37,04	317,33
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Sezoniniai vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:		15,57	12,66	51,16	382,02
Dienos davinio vertė		44,21	33,62	197,14	1224,38

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su alyvuogių aliejumi	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Trintos uogos	34	0,120	0,060	11,620	47,000
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,34	6,29	63,55	345,24
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	3,010	6,190	18,290	136,930
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Mažylių balandėliai	100	19,860	11,830	3,490	199,420
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		27,00	18,66	57,68	494,37
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	35/25	2,600	6,250	17,980	83,600
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,22	9,46	55,13	283,54
Dienos davinio vertė		44,20	35,05	195,86	1208,95

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
		g	g	g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Makaronai su daržovių padažu	200	7,700	7,400	54,210	319,740
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,15	7,49	62,37	350,94
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Grūdų traputis su agurku	24/40	2,47	0,43	9,21	82,65
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su daržovėmis	150	2,205	4,302	18,070	124,650
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Malti kalakutienos kepsneliai	75	15,920	9,420	7,130	176,280
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,600	1,200	19,700	100,200
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Iš viso:		23,73	17,41	62,36	501,87
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	140	5,840	2,860	20,150	150,290
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		6,48	3,50	39,65	236,09
Dienos davinio vertė		41,47	29,47	193,09	1257,35

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val					
Avižų kruopų košė su alyvuogių al.	197/3	6,640	5,710	32,420	207,520
Grūdų traputis su agurku	24/40	2,470	0,430	9,210	82,650
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		9,56	6,47	42,75	297,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	150	1,020	3,920	9,120	72,710
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtinukai su mėsa	200	21,770	6,250	44,560	317,810
Iš viso:		24,77	10,56	68,14	457,42
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškinys su kopūstais ir šviežiais žirneliais	193	4,130	4,130	25,670	148,840
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	35/25	2,600	6,250	17,980	83,600
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		7,13	10,78	56,65	289,64
Dienos davinio vertė		42,10	28,45	187,04	1130,52

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	200	7,700	7,400	54,210	319,740
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		8,91	8,07	70,85	394,04
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	150	5,680	2,940	16,530	117,870
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Vištienos kukuliai	70	16,180	4,280	2,920	134,290
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Grikių košė su alyvuogių aliejumi	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		29,42	14,80	66,04	525,76
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	195/5	8,630	6,890	37,240	245,440
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	30	0,300	0,000	2,340	3,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Grūdų traputis su pomidoru	20/35	2,470	0,770	16,970	82,650
Iš viso:		11,40	7,66	56,55	331,99
Dienos davinio vertė		50,37	31,17	212,94	1337,59

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su alyvuogių aliejumi	195/5	3,140	3,320	33,810	170,760
Trintos uogos	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		5,66	4,49	79,15	366,98
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	150	2,350	3,220	15,800	101,900
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Jūrinių lydekų filė kotletai	70	14,220	5,560	7,680	136,490
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,440	4,990	7,790	87,190
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		21,78	14,41	60,59	459,60
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Virti makaronai su daržovių padažu	200	7,70	7,40	54,21	319,74
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		8,51	7,82	56,36	332,18
Dienos davinio vertė		36,59	27,36	215,60	1244,56

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
	D	g	g	g	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	30	0,300	0,000	2,340	3,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		7,58	6,34	54,26	297,22
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Grūdų traputis	16	2,244	0,696	26,560	73,200
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	80	0,800	0,160	10,950	24,800
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Kiaulienos maltinukas	75	17,180	11,200	7,320	188,850
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,600	1,200	19,700	100,200
Šviežių daržovių rinkinukas (morkos, agurkai)	50	0,350	0,100	2,760	13,700
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Iš viso:		22,32	16,75	44,11	400,99
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	35/25	2,600	6,250	17,980	83,600
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		8,86	10,10	74,63	369,34
Dienos davinio vertė		41,80	34,05	210,51	1165,55

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Tiršta kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	197/3	3,540	2,960	31,860	170,890
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Grūdų traputis	24	1,580	0,530	19,510	90,720
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		5,42	3,49	57,70	281,31
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	150	1,740	4,850	14,520	105,620
Plovas su kiauliena	140/50	20,230	16,430	34,090	354,680
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
5 grūdų ruginė duona	35	1,980	0,390	14,460	66,900
Iš viso:		24,40	21,85	65,68	539,35
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Makaronai su daržovių padažu	200	7,700	7,400	54,210	319,740
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,15	7,49	62,37	350,94
Dienos davinio vertė		38,610	33,470	205,250	1257,400

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su pomidoru	35/25	2,600	6,250	17,980	83,600
Iš viso:		9,51	12,19	56,38	310,65
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	3,93	3,27	14,18	95,84
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Virtinukai su mėsa	200	21,770	6,250	44,560	317,810
Iš viso:		27,68	9,91	73,20	480,55
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškiny su mėsos kukuliukais	150	16,510	7,670	21,170	215,630
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		17,60	8,49	43,28	313,58
Dienos davinio vertė		55,43	31,23	192,36	1190,58

JONIŠKIO VAIKŲ LOPŠELIO-DARŽELIO **„SAULUTĖ“**

Statybininkų g. 5, Joniškis, 84124 Joniškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

4 -7 metų amžiaus grupei

Alergiškiems kiaušinio baltymui ir žalioms morkoms

Ištaigos darbo laikas

Nuo 7.00 – 17.30 val.

Parengė Joniškio r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

Mitybos specialistė Neringa Valančienė

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Virti makaronai su sviestu	180	5,720	6,720	36,760	227,610
Pienas (2,5 proc.)	120	3,360	3,000	5,640	63,000
Vaisiai	100	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		9,48	10,12	55,40	347,81
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	4,880	4,290	13,760	95,100
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu	70/18	14,340	9,090	7,600	169,560
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		23,35	14,11	51,71	405,33
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	35/7/18	6,600	11,570	19,280	202,290
Iš viso:		13,24	17,27	51,70	409,81
Dienos davinio vertė		46,71	42,14	178,31	1248,75

1 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Miežinių kruopų košė su sviestu	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Iš viso:		6,26	3,85	56,65	285,74
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Brokolių sriuba	150	1,820	2,900	10,200	70,300
Kepta jūros lydekų filė	80	22,150	13,300	9,320	249,508
Bulvių košė	60	1,740	3,030	10,520	75,640
Agurkų, pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		27,01	24,25	33,74	460,37
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su sviestu	197/3	6,320	4,030	34,670	200,230
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Pikinių sūrio lazdelė	40	10,680	8,320	0,160	118,000
Iš viso:		17,00	12,35	34,83	318,23
Dienos davinio vertė		50,91	41,09	144,72	1150,14

1 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su cinamonu	200	7,340	8,870	36,060	250,940
Uogienė	20	0,120	0,060	11,620	47,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su obuoliais	63	2,880	4,150	26,420	131,380
Iš viso:		10,34	13,08	74,10	429,32
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba	150	1,740	4,850	14,520	105,620
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Garuose virti vištienos kukuliai	64	12,580	1,690	4,470	83,430
Ryžių košė su ciberžole	65	1,480	1,410	17,820	90,610
Paprika	25	0,330	0,130	1,650	9,030
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	6,650
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		18,92	8,74	56,56	374,39
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virtų bulvių piršteliai su varške be kiaušinių	172	8,602	3,786	53,301	276,840
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,92	9,98	53,70	335,53
Dienos davinio vertė		38,82	32,44	203,86	1225,04

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išciga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	200	5,060	4,962	40,230	212,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		8,11	11,54	59,33	355,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	100	0,40	0,40	13,00	57,20
PIETŪS 12.30 val.					
Pupelių sriuba	150	4,420	3,300	19,820	115,150
Troškinta mėsa su padažu	120	22,350	16,980	7,570	268,270
Virti makaronai (pilno grūdo)	60	3,550	2,460	19,770	111,080
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	50	0,430	0,100	2,150	10,250
Iš viso:		30,99	22,84	49,67	506,95
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	195/5	8,280	6,940	38,380	248,960
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Iš viso:		13,03	10,82	57,38	378,96
Dienos davinio vertė		52,53	45,60	179,38	1298,77

1 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
3 - grūdų košė su alyvuogių aliejumi	195/5	5,910	6,950	35,010	226,230
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir šviežiu agurku	25/5/15	1,750	4,370	13,030	105,470
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		7,96	11,32	54,37	351,40
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintais bananais	90	10,13	5,60	8,01	124,43
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	3,230	3,250	24,890	140,000
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,90
Virti kalakutienos kukuliai	70	19,700	2,360	4,170	115,550
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Daržovių rinkinukas (paprikos ir pomidorai)	50	0,580	0,180	2,680	14,580
Iš viso:		30,36	10,17	70,20	487,31
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	200	6,210	6,480	21,520	169,440
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,860	0,280	18,970	140,370
Piknik sūrio lazdelės	40	10,680	8,320	0,140	118,000
Iš viso:		18,75	15,08	40,63	427,81
Dienos davinio vertė		67,52	42,49	183,61	1390,95

2 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	195/5	8,280	6,940	38,380	248,960
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Piknik sūrio lazdelės	40	10,680	8,320	0,160	118,000
Iš viso:		18,96	15,26	38,54	366,96
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
Grūdų traputis su pomidoru	20/35	2,470	0,770	16,970	82,650
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su daržovėmis	120	13,549	11,136	3,738	205,592
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	0,864	4,979	3,205	62,020
Paprika	25	0,250	0,050	1,030	5,550
Iš viso:		16,78	20,37	28,52	399,12
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,920	6,890	19,030	140,370
Iš viso:		8,38	12,50	56,31	359,93
Dienos davinio vertė		47,23	49,54	159,84	1294,46

2 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	195/5	6,56	7,47	43,72	261,23
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais	90	7,610	4,350	27,660	156,580
Iš viso:		14,17	11,82	71,38	417,81
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	3,93	3,27	14,18	95,84
Ruginė duona	30	1,98	0,39	14,46	66,90
Žuvies maltinis	80	13,15	6,58	15,36	174,41
Bulvių košė	60	1,74	3,03	10,52	75,64
Agurkų ,pomidorų salotos su svogūnų laiškais, špinatais ir alyvuogių aliejumi	100	1,299	5,019	3,695	64,920
Iš viso:		22,10	18,29	58,21	477,71
VAKARIENĖ 16.15 - 16.30 val.					
Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu	200	15,08	16,43	37,50	361,28
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:		15,53	16,76	38,62	368,77
Dienos davinio vertė		52,44	47,51	187,71	1350,09

2 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Trintos uogos	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		6,94	5,70	38,75	227,22
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Burokėlių sriuba su pupelėmis	150	3,010	6,190	18,290	136,930
Mažylių balandėliai	100	19,860	11,830	3,490	199,420
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Grietinės - pomidorų padažas	20	0,490	3,470	1,910	40,580
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Iš viso:		25,06	21,65	36,97	436,85
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Miežinių kruopų košė su sviestu	196/4	5,620	3,210	37,150	199,940
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,37	7,09	56,15	329,94
Dienos davinio vertė		43,01	35,08	151,37	1079,81

2 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Makaronai su daržovių padažu	200	7,700	7,400	54,210	319,740
Pomidorų padažas	30	0,450	0,090	8,160	31,200
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,15	7,49	62,37	350,94
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Varškė su trintomis uogomis	124	15,15	8,90	9,80	178,10
PIETŪS 12.30 val.					
Pomidorų sriuba su daržovėmis ir grietine	150	2,205	4,302	18,070	124,650
Malti kalakutienos kepsneliai	75	15,920	9,420	7,130	176,280
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,600	1,200	19,700	100,200
Kopūstų - agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	75	1,020	2,100	3,000	33,840
Iš viso:		21,75	17,02	47,90	434,97
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	140	5,840	2,860	20,150	150,290
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
Iš viso:		6,48	3,50	39,65	236,09
Dienos davinio vertė		51,53	36,91	159,72	1200,10

2 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val					
Avižų kruopų košė su alyvuogių al.	197/3	6,640	5,710	32,420	207,520
Grūdų traputis su varškės užtepu	20/39	5,406	5,783	20,732	154,613
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		12,50	11,82	54,27	369,62
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Trinta žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis	150	1,020	3,920	9,120	72,710
Virtinukai su mėsa	200	21,770	6,250	44,560	317,810
Grietinė (30 proc.)	20	0,300	3,710	0,380	36,210
Iš viso:		23,09	13,88	54,06	426,73
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Daržovių troškinys su kopūstais ir šviežiais žirneliais	193	4,130	4,130	25,670	148,840
Šviesi duona (viso grūdo) su sviestu ir fermentiniu sūriu	35/7/18	6,600	11,570	19,280	202,290
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		10,73	15,70	44,95	351,13
Dienos davinio vertė		46,96	42,04	172,78	1233,28

3 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	200	7,700	7,400	54,210	319,740
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Sezoniniai vaisiai	80	0,400	0,400	13,000	57,200
Iš viso:		8,91	8,07	70,85	394,04
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Lęšių sriuba su daržovėmis	150	5,680	2,940	16,530	117,870
Vištienos kukuliai	70	16,180	4,280	2,920	134,290
Grikių košė	64/1	3,850	1,890	21,000	116,440
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,275	5,211	2,970	59,062
Iš viso:		26,99	14,32	43,42	427,66
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Kvietinių kruopų košė su sviestu	195/5	8,280	6,940	38,380	248,960
Pienas (2,5 proc.)	120	3,360	3,000	5,640	63,000
Iš viso:		11,64	9,94	44,02	311,96
Dienos davinio vertė		48,18	32,97	177,79	1219,46

3 savaitė
Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Ryžių košė su sviestu	195/5	6,560	7,470	43,720	261,230
Jogurtas	125	4,750	3,880	19,000	130,000
Trintos uogos	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		11,61	11,35	69,05	410,93
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	140	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Perlinių kruopų - brokolių sriuba	150	2,350	3,220	15,800	101,900
Ruginė duona	30	1,980	0,390	14,460	66,900
Jūrinių lydekų filė kotletai	70	14,220	5,560	7,680	136,490
Virtos bulvės	65	1,340	0,070	12,250	54,970
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi	80	1,440	4,990	7,790	87,190
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		21,78	14,41	60,59	459,60
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Virti makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis	110/86	10,74	18,98	33,56	347,75
Švieži agurkai	45	0,360	0,090	1,030	4,950
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Iš viso:		11,55	19,40	35,71	360,19
Dienos davinio vertė		45,58	45,80	184,85	1316,52

3 savaitė
Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Avižinė košė su sviestu	197/3	6,640	5,700	32,420	207,520
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		9,24	11,95	50,40	343,13
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šviežių kopūstų sriuba	150	0,780	4,130	8,300	70,990
Kiaulienos maltinukas	75	17,180	11,200	7,320	188,850
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	74/1	2,600	1,200	19,700	100,200
Daržovių rinkinukas (pomidorai, agurkai)	50	0,430	0,100	2,150	10,250
Salotos	20	0,240	0,000	0,360	2,200
Konservuoti kukurūzai arba konservuoti žirneliai	30	1,170	0,120	5,670	25,050
Iš viso:		22,40	16,75	43,50	397,54
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Pieniška makaronų sriuba	200	6,210	6,480	21,520	169,440
Šviesi duona su sviestu	35/8	1,860	0,280	18,970	140,370
Iš viso:		8,07	6,76	40,49	309,81
Dienos davinio vertė		40,35	36,10	153,89	1136,28

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai	riebalai	angliavandeniai	
	D	g	g	g	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Manų košė su sviestu	200	7,320	6,390	36,040	228,460
Trintos uogos (pagal sezoniškumą)	34	0,300	0,000	6,330	19,700
Grūdų traputis	16	1,060	0,350	13,010	60,480
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		8,68	6,74	55,38	308,64
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,64	0,64	19,50	85,80
PIETŪS 12.30 val.					
Šaltibarščiai su virtomis bulvėmis	148/40	4,100	3,760	15,150	110,710
Plovas su kiauliena	140/50	20,230	16,430	34,090	354,680
Švieži pomidorai	45	0,450	0,180	2,610	12,150
Iš viso:		24,78	20,37	51,85	477,54
VAKARIENĖ 16.15 - 16.45 val.					
Varškės, morkų ir avižinių dribsnių blynai	130	11,920	9,498	34,080	263,658
Natūralus jogurtas paskanintas uogiene	20/15	0,890	0,700	10,510	51,900
Nesaldinta arbata	150	0,000	0,000	0,000	0,000
Iš viso:		12,81	10,20	44,59	315,56
Dienos davinio vertė		46,910	37,948	171,320	1187,538

3 savaitė
Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energetinė vertė kcal
		baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	
	D	D	D	D	D
PUSRYČIAI 8.30 - 9.00 val.					
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	196/4	6,460	5,612	37,280	219,560
Nesaldinta kmynų arbata	150	0,450	0,330	1,120	7,490
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu ir pomidoru	35/7/25	2,600	6,250	17,980	135,610
Iš viso:		9,51	12,19	56,38	362,66
PRIEŠPIEČIAI 10.30 val.					
Vaisiai	160	0,640	0,640	19,500	85,800
PIETŪS 12.30 val.					
Žirnių - miežinių kruopų sriuba	150	3,93	3,27	14,18	95,84
Virtinukai su varške	200	22,280	9,940	55,050	395,470
Sviesto - grietinės padažas	15	0,320	6,190	0,400	58,690
Iš viso:		26,53	19,40	69,63	550,00
VAKARIENĖ 16.15 -16.45 val.					
Bulvių, morkų, žirnių troškinys	140	5,840	2,860	20,150	150,290
Kefyras	180	5,040	4,500	7,380	106,200
Iš viso:		10,88	7,36	27,53	256,49
Dienos davinio vertė		47,56	39,59	173,04	1254,95

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“
Dokumento pavadinimas (antraštė)	Dėl Joniškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė" 15 dienų valgiaraščių patvirtinimo
Dokumento registracijos data ir numeris	2024-08-06 Nr. V-55
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Rita Šilininė Direktorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2024-08-06 18:41
Parašo formatas	Einamojo galiojimo (XAdES-EPES)
Laiko žymoje nurodytas laikas	
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	EID-SK 2016
Sertifikato galiojimo laikas	2024-04-09 09:30 - 2029-04-08 23:59
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	7
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	0
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 1-3 M..pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 1-3 M. turintiems alergiją pienui ir jo produktams.pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 1-3 M. turintiems alergiją kiaušinio baltymui ir morkoms.pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 4-7 M..pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 4-7 M. turintiems cukrinį diabetą, alergiškiems gliutenui.pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 4-7 M. turintiems alergiją pienui ir jo produktams.pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	SAULUTĖ 4-7 M. turintiems alergiją kiaušinio baltymui ir morkoms.pdf
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Elpako v.20240709.1
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	Tikrinant dokumentą nenustatyta jokių klaidų (2024-08-07)
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir jį	2024-08-07 nuorašą suformavo Asta Belskytė-Gruodė

atspausdinės darbuotojas	
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	-