

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“

Statybininkų g. 5, 84124 Joniškis

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Pirmadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T) (G, K, P)*	K.3.5	120.00	17.81	13.12	15.19	250
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	30.00	0.81	0.71	8.30	43
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.62	13.83	23.49	293

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Iš viso:			0.58	0.58	18.98	83

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (T) (P)*	Sr.2.4	100.00	1.05	2.43	7.92	58
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	1.98	1.13	12.98	70
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	70.00	10.94	7.16	5.13	129
Rausvasis padažas (G, P)*	P.6.15	14.00	0.52	0.54	1.89	15
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	60.00	1.24	0.06	11.31	51
Rauginti agurkai	S.5.18	50.00	0.30	0.20	1.20	8
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	30.00	1.65	0.21	2.22	17
Iš viso:			17.98	11.79	43.88	354

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.3	150.00	4.97	4.66	24.31	159
Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (G, P)*	U.9.5	43.00	4.78	8.16	13.59	147
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.08	12.95	39.55	315
Iš viso (dienos davinio):			47.26	39.15	125.90	1045

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šiliniene

1 Savaitė, Antradienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skryliai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.7	130.00	13.71	5.75	40.15	267
Grietinė (P)*	P.6.4	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.07	10.25	40.62	311

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mandarinai	U.9.11-10	97.00	0.68	0.29	9.12	42
Sausučiai (G)*	U.9.34	10.00	1.15	0.13	7.54	36
Iš viso:			1.83	0.42	16.66	78

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	100.00	0.94	1.37	5.75	39
Kepta jūros lydekų filė (T) (Ž, K)*	K.3.6	70.00	20.06	11.81	7.23	215
Ryžių kruopos su ciberžole (A, T)	Gr.4.11	60.00	1.89	1.00	16.43	82
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Švieži agurkai	S.5.9	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Iš viso:			24.05	14.49	35.28	368

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	150.00	4.74	3.02	26.00	150
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.70	8.36	39.47	260
Iš viso (dienos davinio):			46.65	33.52	132.03	1016

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šiliniene

1 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu ir cinamonu (T) (G, P)*	Ks.1.7-2	150.00	5.66	4.04	26.19	164
Uogienė	P.6.8	12.00	0.07	0.04	6.97	29
Kepti sumuštiniai su obuoliais (G, P)*	U.9.8	51.00	2.40	3.46	19.89	120
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.13	7.54	53.05	313

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės	U.9.11-6	75.00	0.53	0.30	13.20	58
Geriamas jogurtas su braškėmis (P)*	U.9.37	100.00	2.90	1.50	4.90	45
Iš viso:			3.43	1.80	18.10	102

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	100.00	2.85	1.90	11.71	75
Garuose virti vištienos filė kukuliai (T) (K, P)*	K.3.8	70.00	15.96	1.55	5.01	98
Bulvių košė su žirneliais (T) (P)*	Gr.4.9-1	75.00	1.56	5.15	9.24	90
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	70.00	1.20	4.90	7.39	78
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Iš viso:			21.81	13.66	34.31	347

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (T) (K, P)*	K.3.41	150.00	13.68	6.92	41.32	282
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.23	11.54	42.53	331
Iš viso (dienos davinio):			47.60	34.54	147.99	1093

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilininė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilininė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis (A, T) (G)*	Ks.1.15-1	150.00	3.86	2.21	29.48	153
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			6.26	7.88	44.08	272

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	84.00	1.01	0.25	19.40	84
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Iš viso:			6.35	4.41	19.50	143

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	100.00	0.94	1.35	7.06	44
Grietinė (P)*	P.6.4	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Troškinta mėsa su padažu (T) (P)*	K.3.23	80.00	12.05	12.27	2.78	170
Virti makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	50.00	2.98	1.95	17.54	100
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.22	40.00	0.47	2.51	1.72	31
Švieži pomidorai	S.5.10	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Iš viso:			17.08	21.16	31.05	383

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (T) (G, K, P)*	K.3.12	85.00	15.13	8.72	18.93	215
Trintos uogos	P.6.5	28.00	0.13	0.00	4.52	19
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.26	8.72	23.45	233
Iš viso (dienos davinio):			44.95	42.17	118.08	1032

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (T) (K, P)*	K.3.16-1	88.00	10.08	12.05	1.38	154
Ruginė duona (G)*	U.9.2	25.00	1.65	0.33	12.05	58
Švieži agurkai	S.5.9	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	20.00	0.58	0.38	2.16	14
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.89	12.89	17.63	238

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškė su trintais bananais (P)*	U.9.9	70.00	7.75	4.27	7.02	98
Kriaušės	U.9.11-4	74.00	0.30	0.22	9.92	43
Iš viso:			8.05	4.49	16.94	140

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (A, T)	Sr.2.17	100.00	1.33	1.91	12.70	73
Virti kalakutienos kukuliai (T) (G, K)*	K.3.4	65.00	13.74	3.10	3.16	96
Virti gričiai su alyvuogių aliejumi (A, T)	Gr.4.2	65.00	3.86	5.93	21.18	154
Ridikų ir morkų salotos su graikišku jogurtu (T) (P)*	S.5.29	45.00	0.88	0.27	2.69	17
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Iš viso:			20.09	11.28	40.54	344

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) (P)*	Sr.2.14	180.00	6.95	5.88	20.13	161
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	30.00	1.34	4.81	13.28	102
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	25.00	0.25	0.05	2.18	10
Iš viso:			8.54	10.74	35.59	273
Iš viso (dienos davinio):			49.57	39.40	110.70	996

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilininė

2 Savaitė, Pirmadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilininė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (T) (G, K, P) [*]	K.3.26	120.00	15.56	8.68	26.81	248
Sviesto - grietinės padažas (P) [*]	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.79	13.22	27.10	291

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	84.00	1.01	0.25	19.40	84
Iš viso:			1.01	0.25	19.40	84

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (A, T)	Sr.2.16	100.00	0.63	1.36	4.96	35
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis ir svogūnais (T) (P) [*]	K.3.24-3	110.00	16.14	9.66	3.67	166
Traškios bulvytės (A, T)	Gr. 14	65.00	1.48	3.71	13.51	93
Virti brokoliai (A, T)	S.5.25	65.00	1.67	3.14	3.30	48
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	25.00	0.73	0.48	2.70	18
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			20.98	18.48	29.79	369

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	150.00	5.02	4.16	27.99	169
Šviesi duona su sviestu (G, P) [*]	U.9.3	31.00	1.38	4.97	13.72	105
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.40	9.13	41.71	275
Iš viso (dienos davinio):			44.18	41.08	118.00	1018

^{*} **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė Rita Šilininė

2 Savaitė, Antradienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilininė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.17	150.00	5.48	5.11	30.45	190
Kepti sumuštiniai su varške (G, P)*	U.9.27-1	50.00	5.82	3.29	17.09	121
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.30	8.40	47.54	311

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Melionas	U.9.11-7	51.00	0.36	0.05	3.93	18
Iš viso:			0.36	0.05	3.93	18

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-miežinių kruopų sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.2	100.00	2.39	1.50	8.96	59
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Žuvies maltinukas su morkomos (T) (Ž, K)*	K.3.42	60.00	9.64	7.59	7.57	137
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	60.00	1.74	3.03	10.52	76
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	60.00	1.03	4.20	6.34	67
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Iš viso:			16.42	16.64	44.26	392

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir gietinės padažu (T) (G, P)*	K.3.34	138.00	9.29	11.34	24.85	239
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.29	11.34	24.85	239
Iš viso (dienos davinio):			37.37	36.43	120.58	960

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šiliniene

2 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (G, K, P)*	K.3.13	95.00	7.24	9.25	32.32	241
Trintos uogos	P.6.5	25.00	0.11	0.00	4.04	17
Pienas (P)*	U.9.6	100.00	3.40	2.50	4.90	56
Iš viso:			10.75	11.75	41.26	314

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai	U.9.11-3	58.00	0.46	0.12	6.38	28
Iš viso:			0.46	0.12	6.38	28

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T)	Sr.2.11	100.00	1.69	1.43	8.47	54
Grietinė (P)*	P.6.4	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Mažylių baltainiai su kiaušiena (T) (K)*	K.3.17	80.00	12.77	11.20	3.09	164
Grietinės pomidorų padažas (G, P)*	P.6.10	15.00	0.29	2.60	0.93	28
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	60.00	1.24	0.06	11.31	51
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			16.80	18.58	26.72	341

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.20	150.00	4.26	3.04	27.29	154
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6.00	89
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			10.08	8.25	34.42	252
Iš viso (dienos davinio):			38.09	38.70	108.78	936

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Ioniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šiliniene

2 Savaitė, ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	81.00	8.10	10.13	1.27	129
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.00	14.71	11.97	240

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	84.00	1.01	0.25	19.40	84
Sausučiai (G)*	U.9.34	10.00	1.15	0.13	7.54	36
Iš viso:			2.16	0.38	26.94	120

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.21	100.00	1.35	1.95	12.32	72
Malti kalakutienos kepsneliai (T) (K)*	K.3.20	60.00	13.48	8.19	5.73	151
Perlinės kruopos su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Gr.4.1	60.00	2.08	1.97	15.79	89
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	S.5.16	60.00	0.78	5.10	3.51	63
Iš viso:			17.69	17.21	37.35	375

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių piršteliai su varške (T) (K, P)*	K.3.31	150.00	7.98	3.94	44.46	245
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.53	8.56	45.67	294
Iš viso (dienos davinio):			43.38	40.86	121.93	1029

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

2. Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	150.00	4.98	4.28	24.32	156
Trintos uogos	P.6.5	28.00	0.13	0.00	4.52	19
Grūdų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12	36.00	3.64	3.59	13.11	99
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.19	8.20	43.08	283

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mandarinai	U.9.11-10	96.00	0.67	0.29	9.02	41
Iš viso:			0.67	0.29	9.02	41

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	100.00	1.31	2.00	7.33	53
Virtinukai su mėsa (T) (G, K)*	K.3.27	150.00	15.23	7.45	33.24	261
Grietinė (P)*	P.6.4	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.21	40.00	0.37	1.58	2.45	26
Iš viso:			17.27	15.53	43.49	383

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys su kopūstais ir šviežiais žirneliais (A, T)	K.3.1-1	150.00	2.06	5.73	18.07	132
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.02	11.07	31.54	242
Iš viso (dienos davinio):			31.15	35.09	127.13	949

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilininė
3 Savaitė, Pirmadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilininė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai, praturtinti avižų sėlenomis (T) (G, K, P)*	K.3.33	120.00	17.16	9.21	23.43	245
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	25.00	0.68	0.59	6.91	36
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.84	9.80	30.34	281

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Iš viso:			1.15	0.29	22.18	96

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lešių sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.24	100.00	1.93	1.20	5.88	42
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Vištienos kukulis (T) (G, K)*	K.3.30	60.00	16.89	1.73	2.43	93
Virti griekiai su alyvuogių aliejumi (A, T)	Gr.4.2	65.00	3.86	5.93	21.18	154
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.17	65.00	0.57	3.37	1.92	40
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			24.90	12.62	42.70	384

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinės kruopos su žirniais (A, T) (G)*	Ks1.26-1	147.00	7.75	4.46	34.38	209
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	30.00	1.34	4.81	13.28	102
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.09	9.27	47.66	310
Iš viso (dienos davinio):			52.98	31.98	142.88	1071

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens – žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Antradienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.17	150.00	5.48	5.11	30.45	190
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	24.00	0.12	0.00	1.87	8
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6.00	89
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.98	9.99	38.32	287

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Melionas	U.9.11-7	51.00	0.36	0.05	3.93	18
Iš viso:			0.36	0.05	3.93	18

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir brokolių sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.27	100.00	1.57	2.25	10.73	69
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Jūrinių lydekų filė kotletai (T) (G, Ž, K)*	K.3.10	70.00	11.48	3.57	6.56	104
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	70.00	1.44	0.08	13.19	59
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	70.00	1.20	4.90	7.39	78
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	30.00	1.65	0.21	2.22	17
Iš viso:			18.66	11.27	49.73	375

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis (T) (G, P)*	K.3.19	165.00	6.89	16.81	27.60	289
Rauginti agurkai	S.5.18	35.00	0.21	0.14	0.84	5
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.10	16.95	28.44	295
Iš viso (dienos davinio):			37.10	38.26	120.42	974

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Direktorė, Rita Šilnienė

3 Savaitė, Trečiadienis

„Saulutė“

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilnienė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	150.00	4.98	4.28	24.32	156
Ruginė duona su sviestu ir agurku (G, P)*	U.9.4	45.00	1.81	4.49	12.44	97
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.79	8.77	36.76	253

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kriaušės	U.9.11-4	147.00	0.59	0.44	19.70	85
Iš viso:			0.59	0.44	19.70	85

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	100.00	0.94	1.37	5.75	39
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Kiaulienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.1	70.00	9.37	8.66	6.29	141
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	60.00	1.74	3.03	10.52	76
Orkaitėje kepti burokėliai (A, T)	Gr. 15	38.00	0.97	2.22	5.72	47
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Iš viso:			14.58	15.70	38.88	355

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T) (P)*	Sr.2.14	180.00	6.95	5.88	20.13	161
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	30.00	1.34	4.81	13.28	102
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	40.00	0.40	0.08	3.48	16
Iš viso:			8.69	10.77	36.89	279
Iš viso (dienos davinio):			30.65	35.68	132.23	973

* Alergenai: G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šiliniene

3 Savaitė, Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (T) (K)*	K.3.40	68.00	7.50	7.14	0.43	96
Ruginė duona su sviestu (G, P)*	U.9.38	31.00	1.74	4.61	12.50	98
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	25.00	1.38	0.18	1.85	15
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	40.00	0.40	0.08	1.64	9
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			11.78	12.42	18.47	233

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Sausučiai (G)*	U.9.34	10.00	1.15	0.13	7.54	36
Iš viso:			2.30	0.42	29.72	132

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pomidorų sriuba (A, T)	Sr.2.29	100.00	0.72	1.94	4.60	39
Grietinė (P)*	P.6.4	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Plovas su kiaušiena (T)	K.3.21	150.00	12.77	13.29	26.98	279
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			14.30	18.52	34.50	362

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai (T) (G, K, P)*	K.3.25	110.00	10.58	8.59	26.19	224
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	30.00	0.81	0.71	8.30	43
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.39	9.30	34.49	267
Iš viso (dienos davinio):			39.77	40.66	117.18	994

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šiliniene

3 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	150.00	5.02	4.16	27.99	169
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			7.42	9.83	42.59	289

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Apelsinai	U.9.11-3	102.00	0.82	0.20	11.22	50
Iš viso:			0.82	0.20	11.22	50

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (A, T)	Sr.2.16	100.00	0.63	1.36	4.96	35
Virtinukai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.28	140.00	16.67	7.69	39.24	293
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Iš viso:			18.07	13.71	47.80	387

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny (A, T)	K.3.1-4	120.00	4.19	4.70	21.64	146
Kefyras (P)*	U.9.13	160.00	5.44	4.00	7.84	89
Iš viso:			9.63	8.70	29.48	235
Iš viso (dienos davinio):			35.94	32.44	131.09	960

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, K - Kiaušiniai ir jų produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)