

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“

Statybininkų g. 5, 84124 Joniškis

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 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	145.00	21.52	15.85	18.36	302
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.47	16.68	28.04	352

Priespiečiai 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	150.00	1.58	3.64	11.88	87
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	1.98	1.13	12.98	70
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	90.00	14.06	9.21	6.60	166
Rausvasis padažas (G, P)*	P.6.15	17.00	0.63	0.66	2.29	18
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Rauginti agurkai	S.5.18	60.00	0.36	0.24	1.44	9
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	35.00	1.93	0.25	2.59	20
Iš viso:			22.64	15.31	54.71	447

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	200.00	6.62	6.21	32.41	212
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:			11.73	14.50	47.65	368
Iš viso (dienos davinio):			57.42	47.07	149.38	1251

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 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	
Skriliai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.7	150.00	15.82	6.64	46.33	308
Grietinė (P)*	P.6.4	20.00	0.48	6.00	0.62	58
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.30	12.64	46.95	367

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	110.00	0.77	0.33	10.34	47
Sausučiai (G)*	U.9.34	15.00	1.73	0.20	11.31	54
Iš viso:			2.50	0.53	21.65	101

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	150.00	1.41	2.06	8.62	59
Kepta jūros lydekų filė (T) (Ž, K)*	K.3.6	80.00	22.92	13.50	8.26	246
Ryžių kruopos su ciberžole (A, T)	Gr.4.11	80.00	2.52	1.33	21.91	110
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Iš viso:			28.05	17.21	44.77	446

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	200.00	6.32	4.03	34.67	200
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.94	11.15	52.63	347
Iš viso (dienos davinio):			55.79	41.53	166.00	1261

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė Rita Šilininė

1 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU

Direktoriė 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	
Manų košė su sviestu ir cinamonu (T) (G, P)*	Ks.1.7-2	194.00	7.31	5.22	33.87	212
Uogienė	P.6.8	13.00	0.08	0.04	7.55	31
Kepti sumuštiniai su obuoliais (G, P)*	U.9.8	63.00	2.96	4.28	24.57	149
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.35	9.54	65.99	391

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	94.00	0.66	0.38	16.54	72
Geriamas jogurtas su braškėmis (P)*	U.9.37	100.00	2.90	1.50	4.90	45
Iš viso:			3.56	1.88	21.44	117

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	150.00	4.27	2.85	17.56	113
Garuose virti vištienos filė kukuliai (T) (K, P)*	K.3.8	85.00	19.38	1.88	6.08	119
Bulvių košė su žirneliais (T) (P)*	Gr.4.9-1	85.00	1.77	5.84	10.48	102
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	85.00	1.46	5.95	8.98	95
Rauginti agurkai	S.5.18	50.00	0.30	0.20	1.20	8
Iš viso:			27.18	16.72	44.30	436

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	180.00	16.42	8.30	49.59	339
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.40	59
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Iš viso:			17.10	14.58	51.03	404
Iš viso (dienos davinio):			58.19	42.72	182.76	1348

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

1. 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	
Perlinių kruopų košė su morkomis (A, T) (G) *	Ks.1.15-1	200.00	5.14	2.94	39.31	204
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P) *	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			8.20	10.39	58.40	360

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
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,) *	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Iš viso:			6.49	4.45	22.28	155

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 (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.41	2.02	10.59	66
Grietinė (P) *	P.6.4	12.00	0.29	3.60	0.37	35
Troškinta mėsa su padažu (T) (P) *	K.3.23	120.00	18.08	18.41	4.17	255
Virti makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G) *	Gr.4.3	70.00	4.17	2.73	24.56	139
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.22	55.00	0.64	3.45	2.36	43
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Iš viso:			25.04	30.30	43.90	548

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	
Kepti varškėčiai (T) (G, K, P) *	K.3.12	105.00	18.69	10.78	23.38	265
Trintos uogos	P.6.5	34.00	0.15	0.00	5.49	23
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.84	10.78	28.87	288
Iš viso (dienos davinio):			58.57	55.92	153.45	1351

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktore, Rita Šilininė

1 Savaitė, Penktadienis

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	
Omletas su sūriu (T) (K, P)*	K.3.16-1	110.00	12.60	15.06	1.72	193
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	30.00	0.87	0.57	3.24	22
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.07	16.16	21.57	296

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	92.00	0.37	0.28	12.33	53
Varškė su trintais bananais (P)*	U.9.9	90.00	9.96	5.49	9.03	125
Iš viso:			10.33	5.77	21.36	179

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	
Agurkinė sriuba (A, T)	Sr.2.17	150.00	1.99	2.87	19.05	110
Virti kalakutienos kukuliai (T) (G, K)*	K.3.4	75.00	15.86	3.57	3.64	110
Virti grikių su alyvuogių aliejumi (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.30	26.07	189
Ridikų ir morkų salotos su graikišku jogurtu (T) (P)*	S.5.29	55.00	1.07	0.33	3.29	20
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			23.99	14.15	52.97	435

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	200.00	7.72	6.53	22.37	179
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	43.00	1.92	6.89	19.03	146
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Iš viso:			9.94	13.48	44.01	337
Iš viso (dienos davinio):			60.33	49.56	139.91	1247

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 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	150.00	19.45	10.85	33.52	310
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.40	59
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.77	17.04	33.92	368

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
Iš viso:			1.15	0.29	22.18	96

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	150.00	0.94	2.03	7.44	52
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis ir svogūnais (T) (P)*	K.3.24-3	128.00	18.78	11.24	4.28	193
Traškios bulvytės (A, T)	Gr. 14	75.00	1.71	4.28	15.58	108
Virti brokoliai (A, T)	S.5.25	75.00	1.93	3.62	3.81	56
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	30.00	0.87	0.57	3.24	22
Paprika	S.5.8	30.00	0.40	0.16	1.98	11
Iš viso:			24.63	21.90	36.33	441

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	200.00	6.69	5.54	37.32	226
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	43.00	1.92	6.89	19.03	146
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.61	12.43	56.35	372
Iš viso (dienos davinio):			54.16	51.66	148.78	1277

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktore, Rita Šilininė

2 Savaitė, Antradienis

TVIRTINU

Direktore 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	200.00	7.31	6.81	40.60	253
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:			13.13	10.10	57.69	374

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	82.00	0.57	0.08	6.31	28
Iš viso:			0.57	0.08	6.31	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	
Žirnių-miežinių kruopų sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.2	150.00	3.59	2.24	13.43	88
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Žuvies maltinukas su morkomos (T) (Ž, K)*	K.3.42	80.00	12.85	10.12	10.09	183
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	80.00	1.38	5.60	8.45	90
Švieži pomidorai	S.5.10	35.00	0.35	0.07	1.44	8
Iš viso:			22.18	21.96	60.14	527

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	180.00	12.11	14.80	32.42	311
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.11	14.80	32.42	311
Iš viso (dienos davinio):			47.99	46.94	156.56	1241

* **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: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU

Direktoriė 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	120.00	9.15	11.69	40.82	305
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0.00	5.01	21
Pienas (P)*	U.9.6	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			13.37	14.69	51.71	393

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	117.00	0.94	0.23	12.87	57
Iš viso:			0.94	0.23	12.87	57

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	150.00	2.53	2.14	12.70	80
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.60	0.37	35
Mažylių balandėliai su kiauliena (T) (K)*	K.3.17	100.00	15.96	14.00	3.86	205
Grietinės pomidorų padažas (G, P)*	P.6.10	20.00	0.38	3.46	1.24	38
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	30.00	0.40	0.16	1.98	11
Iš viso:			21.48	23.63	36.31	444

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	200.00	5.68	4.05	36.38	205
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:			11.50	9.26	43.51	303
Iš viso (dienos davinio):			47.29	47.81	144.40	1197

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktore, Rita Šilnienė

2 Savaitė, Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktore 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	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	106.00	10.60	13.26	1.66	168
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	40.00	10.68	8.32	0.20	118
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.53	22.15	17.40	363

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	
Pomidorų sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.21	150.00	2.02	2.93	18.48	108
Malti kalakutienos kepsneliai (T) (K)*	K.3.20	77.00	17.29	10.51	7.36	193
Perlinės kruopos su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Gr.4.1	80.00	2.77	2.62	21.06	119
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	S.5.16	80.00	1.04	6.80	4.68	84
Iš viso:			23.12	22.86	51.58	505

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	180.00	9.58	4.73	53.35	294
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.40	59
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.26	11.01	54.79	359
Iš viso (dienos davinio):			59.21	56.44	153.49	1359

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šilininė

2 Savaitė, Penktadienis

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	
Avižių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	197.00	6.54	5.61	31.93	204
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0.00	5.01	21
Grūdų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12	59.00	5.96	5.88	21.48	163
Kmylių arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			13.08	11.82	59.55	397

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	110.00	0.77	0.33	10.34	47
Iš viso:			0.77	0.33	10.34	47

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	150.00	1.97	3.00	10.99	79
Virtinukai su mėsa (T) (G, K)*	K.3.27	200.00	20.30	9.94	44.32	348
Grietinė (P)*	P.6.4	20.00	0.48	6.00	0.62	58
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.21	45.00	0.42	1.78	2.76	29
Iš viso:			23.17	20.72	58.69	514

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 troškiny su kopūstais ir šviežiais žirneliais (A, T)	K.3.1-1	200.00	2.75	7.64	24.09	176
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.37	14.76	42.05	323
Iš viso (dienos raciono):			42.39	47.63	170.63	1281

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė Rita Šiliniene

3 Savaitė, Pirmadienis

TVIRTINU

Direktoriė 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	
Virti varškėčiai, praturtinti avių sėlenomis (T) (G, K, P)*	K.3.33	150.00	21.45	11.52	29.29	307
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			22.40	12.35	38.97	357

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
Iš viso:			1.15	0.29	22.18	96

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	
Lęšių sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.24	150.00	2.90	1.80	8.82	63
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Vištienos kukulis (T) (G, K)*	K.3.30	70.00	19.70	2.02	2.84	108
Virti griekiai su alyvuogių aliejumi (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.30	26.07	189
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.17	80.00	0.70	4.14	2.37	50
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			30.36	15.78	56.21	488

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	
Perlinės kruopos su žirniais (A, T) (G)*	Ks1.26-1	200.00	10.55	6.07	46.77	284
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:			11.89	10.88	60.05	386
Iš viso (dienos davinio):			65.80	39.30	177.41	1327

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 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	200.00	7.31	6.81	40.60	253
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	30.00	0.15	0.00	2.34	10
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:			12.84	11.69	48.94	352

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	71.00	0.50	0.07	5.47	25
Iš viso:			0.50	0.07	5.47	25

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	150.00	2.35	3.38	16.10	104
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Jūrinių lydekų filė kotletai (T) (G, Ž, K)*	K.3.10	80.00	13.12	4.08	7.50	119
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	85.00	1.46	5.95	8.98	95
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	45.00	2.48	0.32	3.33	26
Iš viso:			23.04	14.21	65.45	482

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	196.00	8.19	19.97	32.79	344
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.43	20.13	33.75	350
Iš viso (dienos davinio):			44.81	46.10	153.61	1209

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



TVIRTINU

Direktoriė 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	
Avižių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	200.00	6.64	5.70	32.42	208
Ruginė duona su sviestu ir agurku (G, P)*	U.9.4	64.00	2.57	6.39	17.69	139
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.21	12.09	50.11	346

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	150.00	1.41	2.06	8.62	59
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kiaulienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.1	80.00	10.71	9.90	7.19	161
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Orkaitėje kepti burokėliai (A, T)	Gr. 15	40.00	1.02	2.34	6.03	49
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Iš viso:			17.42	18.41	49.65	434

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	200.00	7.72	6.53	22.37	179
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	43.00	1.92	6.89	19.03	146
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	45.00	0.45	0.09	3.92	18
Iš viso:			10.09	13.51	45.32	343
Iš viso (dienos davinio):			37.31	44.45	164.78	1208

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilininė

3 Savaitė, Ketvirtadienis

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	
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	43.00	2.42	6.39	17.33	137
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	30.00	1.65	0.21	2.22	17
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			12.82	14.25	24.00	276

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	150.00	1.08	2.92	6.90	58
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.60	0.37	35
Plovas su kiauliena (T)	K.3.21	190.00	16.18	16.83	34.17	353
Rauginti agurkai	S.5.18	55.00	0.33	0.22	1.32	9
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			18.21	23.70	44.41	464

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	150.00	14.43	11.71	35.71	306
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.38	12.54	45.39	356
Iš viso (dienos davinio):			48.71	50.91	143.52	1227

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė Rita Šiliniene

3 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktoriė 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	200.00	6.69	5.54	37.32	226
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Kmylių arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.75	12.99	56.41	382

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	117.00	0.94	0.23	12.87	57
Iš viso:			0.94	0.23	12.87	57

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	150.00	0.94	2.03	7.44	52
Virtinukai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.28	190.00	22.62	10.44	53.25	397
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.40	59
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Iš viso:			24.42	18.78	64.40	524

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 troškinys (A, T)	K.3.1-4	160.00	5.58	6.27	28.86	194
Kefyras (P)*	U.9.13	180.00	6.12	4.50	8.82	100
Iš viso:			11.70	10.77	37.68	294
Iš viso (dienos davinio):			46.81	42.77	171.36	1258

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