

Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems
cukrinį diabetą ir alergiją gliutimui)

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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktoriė, Rita Šiliniene
1 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 makaronai (lęšių) su daržovių padažu (A, T)	K.3.35-1	200.00	18.37	2.85	43.22	272
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6.00	89
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.75	7.73	49.22	361

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	150.00	1.58	3.64	11.88	87
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	90.00	14.06	9.21	6.60	166
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:			22.58	14.28	57.37	448

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	
Sorų košė su sviestu ir cinamonu (T) (P)*	Ks.1.13-1	200.00	5.85	4.08	38.31	213
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	40.00	10.68	8.32	0.20	118
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:			16.86	12.53	40.16	341
Iš viso (dienos davinio):			63.77	35.12	165.73	1234

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktorė, Rita Šilininė
1 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	
Skryliai su varške (avinžirnių miltai) (T) (K, P)*	K.3.7-1	150.00	21.88	10.06	30.61	301
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:			22.36	16.06	31.23	359

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
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.70	0.51	11.95	59
Iš viso:			2.28	1.09	30.93	143

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
Virta bolivinė balanda (A, T)	Gr.4.5	85.00	2.96	1.53	13.87	81
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	60.00	0.70	0.22	4.60	23
Švieži agurkai	S.5.9	50.00	0.40	0.10	1.16	7
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Iš viso:			28.84	17.50	38.36	426

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
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:			17.00	12.35	34.87	319
Iš viso (dienos davinio):			70.48	47.00	135.39	1246

* **Alergenai:** Ž - Žuvis ir jų produktai, 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))
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	
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	34.00	0.17	0.00	2.65	11
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,) *	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.58	8.39	52.53	332

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	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Geriamas jogurtas su braškėmis (P) *	U.9.37	100.00	2.90	1.50	4.90	45
Iš viso:			3.26	1.86	16.73	97

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
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.10	14.58	51.03	404
Iš viso (dienos davinio):			59.12	41.55	164.59	1269

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))
Direktoriė, Rita Šiliniene
1 Savaitė, Ketvirtadienis

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
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:			12.51	10.75	44.45	325

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
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Iš viso:			5.92	4.74	19.08	143

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 (lęšių)	PS17	70.00	6.90	0.34	15.93	94
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:			27.77	27.91	35.27	503

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 su kukurūzų miltai be cukraus (T) (K, P)*	K.3.12-3	105.00	18.33	11.15	21.26	259
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	34.00	0.17	0.00	2.65	11
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			21.05	11.91	41.84	359
Iš viso (dienos davinio):			67.25	55.31	140.64	1329

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

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
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.70	0.51	11.95	59
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:			15.79	16.28	19.06	286

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	
Varškė su trintomis uogomis be cukraus (P)*	U.9.24	124.00	14.57	8.10	5.80	154
Iš viso:			14.57	8.10	5.80	154

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 (su avinžirnių miltais) (T) (K)*	K.3.4-2	75.00	16.20	3.76	2.77	110
Virti gričiai 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:			24.33	14.34	52.10	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	
Virti makaronai (kukurūzų) su alyvuogių aliejumi (A,T)	K.3.38-2	200.00	4.41	5.62	63.21	321
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.40	7
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			4.97	5.72	67.22	340
Iš viso (dienos davinio):			59.66	44.44	144.18	1215

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją gliitimui))

Direktorė Rita Šiliniene
2 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 spygliukai (su avinžirnių miltais, be cukraus) (T) (K, P) [*]	K.3.26-1	150.00	21.47	12.00	27.11	302
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:			21.79	18.19	27.51	361

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	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (be cukraus) (A, T)	Sr.2.16-1	150.00	0.94	2.03	6.92	50
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	35.81	439

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
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.27	6.12	56.30	309
Iš viso (dienos davinio):			54.27	46.79	138.60	1193

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

Joniskio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją gliutimui))

Direktorė: Rita Šiliniene
2 Savaitė, Antradienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šiliniene

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	
Bolivinių balandų košė su daržovėmis (A, T)	Ks.1.28	200.00	6.53	6.93	31.09	213
Grūdų traputis su varške ir obuoliais be cukraus (P)*	U.9.28	70.00	7.00	3.42	18.59	133
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.53	10.35	49.68	346

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	
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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (A, T)	Sr.2.3	150.00	3.74	2.19	10.60	77
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
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:			22.90	22.28	60.78	535

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	
Virti makaronai (avinžirnių) su troškintos mėsos ir gietinės padažu (T) (P)*	K.3.34-1	150.00	14.61	14.03	21.17	269
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.61	14.03	21.17	269
Iš viso (dienos davinio):			51.62	47.24	150.61	1234

* **Alergenai:** Ž - Žuvis ir jū 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

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 su avinžirnių miltais (be cukraus) (K, P)*	K.3.13-1	120.00	13.93	14.31	27.45	294
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	31.00	0.16	0.00	2.42	10
Pienas (P)*	U.9.6	120.00	4.08	3.00	5.88	67
Iš viso:			18.17	17.31	35.75	371

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	
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
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Mažylių balandėliai su kiauliena (T) (K)*	K.3.17	100.00	15.96	14.00	3.86	205
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:			23.65	20.93	53.00	495

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	
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6.00	89
Obuoliai	U.9.11-1	73.00	0.29	0.29	9.49	42
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.63	8.97	48.47	313
Iš viso (dienos davinio):			52.03	47.79	156.20	1263

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktorė Rita Šilininė

2 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	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	106.00	10.60	13.26	1.66	168
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.70	0.51	11.95	59
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:			23.25	22.27	14.89	353

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
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Iš viso:			3.13	1.34	36.91	172

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
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2-1	77.00	4.56	1.13	25.08	129
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi	S.5.16	80.00	1.04	6.80	4.68	84
Iš viso:			24.91	21.37	55.60	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	
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny (A, T)	K.3.1-4	170.00	5.93	6.66	30.66	206
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.51	7.24	49.64	290
Iš viso (dienos davinio):			57.80	52.22	157.04	1329

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktoriė, Rita Šiliniene

2 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 sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	200.00	6.32	4.03	34.67	200
Kukurūzų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12-1	54.00	6.32	6.32	16.10	147
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			13.08	10.68	51.90	356

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 žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	150.00	1.97	3.00	10.99	79
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	80.00	12.50	8.19	5.86	147
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (be cukraus)	S.5.21-1	80.00	0.74	3.17	3.68	46
Iš viso:			19.41	15.21	53.54	429

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	205.00	2.82	7.83	24.69	181
Grūdų traputis su pomidoru	U.9.22	64.00	3.15	0.90	21.01	105
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.97	8.73	45.70	285
Iš viso (dienos davinio):			39.04	35.20	170.12	1153

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktorė Rita Šilininė
3 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	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	200.00	6.32	4.03	34.67	200
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:			11.70	8.91	40.67	290

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	127.00	0.51	0.51	16.51	73
Iš viso:			0.51	0.51	16.51	73

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	
Brokolių sriuba (A, T)	Sr.2.1	150.00	1.95	2.79	10.84	76
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.70	0.51	11.95	59
Jūrinių lydekų filė kotletai (su avinžirnių miltais) (T) (Ž, K)*	K.3.10-1	80.00	13.89	4.48	5.51	118
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:			23.13	14.14	55.69	443

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 (lęšių) su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis (T) (P)*	K.3.19-1	196.00	13.95	20.01	27.53	346
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:			14.19	20.17	28.49	352
Iš viso (dienos davinio):			49.53	43.73	141.36	1157

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktorė Rita Šilininė

3 Savaitė, Trečiadienis

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	
Lęšių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.1	200.00	11.18	3.47	24.52	174
Grūdų traputis su agurku	U.9.18	64.00	2.43	0.32	19.33	90
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6.00	89
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.99	8.67	49.85	353

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	
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.	Išeiga, 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
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
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:			17.99	18.78	53.12	453

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	
Virti makaronai (avinžirnių) su sviestu (T) (P)*	K.3.37-1	180.00	12.55	8.78	28.06	241
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	45.00	0.45	0.09	3.92	18
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.34	13.03	32.08	319
Iš viso (dienos davinio):			55.90	41.06	154.03	1209

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktoriė Rita Šiliniene

3 Savaitė, Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktoriė Rita Šiliniene

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	
Virtas kiaušinis (T) (K)*	K.3.40	68.00	7.50	7.14	0.43	96
Grūdų traputis su sviestu (P)*	U.9.5-2	32.00	2.61	7.37	17.99	149
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:			13.01	15.23	24.66	288

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	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.70	0.51	11.95	59
Iš viso:			2.28	1.09	30.93	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 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės - morkų blynai (su avinžirnių miltais, be cukraus) (T) (K, P)*	K.3.25-2	135.00	14.91	12.01	17.55	238
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	34.00	0.17	0.00	2.65	11
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.44	12.37	32.03	301
Iš viso (dienos davinio):			48.94	52.39	132.03	1195

* **Alergenai:** 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 (turintiems cukrinį diabetą ir alergiją glitimui))

Direktorė Rita Šilininė

3 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	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	200.00	6.69	5.54	37.32	226
Grūdų traputis su pomidoru	U.9.22	64.00	3.15	0.90	21.01	105
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			10.28	6.77	59.46	340

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	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (be cukraus) (A, T)	Sr.2.16-1	150.00	0.94	2.03	6.92	50
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	80.00	12.50	8.19	5.86	147
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Iš viso:			16.08	10.52	33.02	291

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):			38.64	28.64	149.14	1009

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