

Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis
(alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui)

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 (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktore, Rita Šilininė

1 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	
Virti makaronai su daržovių padažu (A, T) (G)*	K.3.35	215.00	9.36	2.99	55.94	288
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.36	2.99	55.94	288

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 (A, T)	Sr.2.5	150.00	1.58	4.39	12.01	94
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	1.98	1.13	12.98	70
Kiaulienos kukuliai (be kiaušinio) (T)	K.3.2-1	77.00	12.02	7.29	6.46	140
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:			19.97	13.48	52.41	411

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
Grūdų traputis su agurku	U.9.18	64.00	2.43	0.32	19.33	90
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:			9.38	6.66	53.39	311
Iš viso (dienos davinio):			39.29	23.71	180.72	1093

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktoriė, Rita Šiliniene
1 Savaitė, Antradienis

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	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.19	200.00	5.65	4.73	36.36	211
Trintos uogos	P.6.5	33.00	0.15	0.00	5.33	22
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:			6.38	5.31	60.67	316

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	
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.	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
Kepta jūros lydekų filė be kiaušinio (T) (Ž)*	K.3.6-1	73.00	22.06	12.68	8.21	235
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:			27.19	16.39	44.72	435

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	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.5	200.00	6.30	4.54	34.66	205
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.60	0.52	18.20	88
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.90	5.06	52.86	293
Iš viso (dienos davinio):			44.97	27.29	179.90	1145

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems
pieniui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktoriė: Rita Šiliniene

1 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	
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Uogienė	P.6.8	20.00	0.12	0.06	11.62	48
Kepti sumuštiniai su obuoliais be sviesto (G) *	U.9.20	63.00	3.10	1.80	25.82	132
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.74	5.33	69.29	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	
Vynuogės	U.9.11-6	94.00	0.66	0.38	16.54	72
Iš viso:			0.66	0.38	16.54	72

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 (be kiaušinio) (T) (P)*	K.3.8-1	77.00	18.64	0.95	6.10	108
Bulvių košė su žirneliais (be pieno prod.) (T)	Gr.4.9-1(2)	85.00	1.09	7.29	11.39	116
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:			25.76	17.24	45.23	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	
Lęšių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.1	205.00	11.46	3.56	25.13	178
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
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:			12.40	4.23	45.15	268
Iš viso (dienos davinio):			45.56	27.18	176.21	1132

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems
pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktore: Rita Šiliniene

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

TVIRTINU

Direktore Rita Šiliniene

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	200.00	5.14	2.94	39.31	204
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.60	0.52	18.20	88
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			8.18	3.79	58.64	301

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	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.41	2.02	10.59	66
Troškinta mėsa su padažu (be grietinės) (T)	K.3.23-1	115.00	17.77	16.61	3.96	236
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:			24.44	24.90	43.32	495

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	
Grikių-daržovių kepinukai (A, T)	K.3.9	150.00	6.18	10.98	38.45	277
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Švieži agurkai	S.5.9	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:			6.99	11.16	41.34	294
Iš viso (dienos davinio):			40.76	40.14	165.48	1186

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

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	
3 grūdų košė su cinamonu ir alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.22	200.00	6.66	6.22	33.22	216
Trintos uogos	P.6.5	33.00	0.15	0.00	5.33	22
Šviesi duona su šviežiu agurku (G)*	U.9.21	55.00	2.02	0.32	19.43	89
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.83	6.54	57.98	326

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	
Kriaušės	U.9.11-4	147.00	0.59	0.44	19.70	85
Iš viso:			0.59	0.44	19.70	85

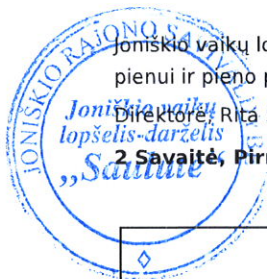
Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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 (be kiaušinio) (T) (G)*	K.3.4-1	70.00	15.09	2.87	3.59	101
Virti gričiai su alyvuogių aliejumi (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.30	26.07	189
Ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (T)	S.5.29-1	55.00	0.49	7.37	3.07	81
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			22.64	20.49	52.70	486

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 su alyvuogių aliejumi (A,T) (G)*	K.3.38	200.00	9.77	5.94	58.09	325
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.40	7
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.33	6.04	62.10	344
Iš viso (dienos davinio):			42.39	33.51	192.48	1241

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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	
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.24	200.00	4.84	3.30	33.45	183
Uogienė	P.6.8	20.00	0.12	0.06	11.62	48
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:			7.51	4.12	63.00	319

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 (be pieno produktų) (T)	K.3.24-4	115.00	18.49	9.57	3.95	176
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:			24.34	20.23	36.00	423

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
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Iš viso:			7.50	5.99	51.00	288
Iš viso (dienos davinio):			40.50	30.63	172.18	1126

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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 alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.18	200.00	3.87	3.17	33.67	179
Trintos uogos	P.6.5	33.00	0.15	0.00	5.33	22
Kepti sumuštiniai su obuoliais be sviesto (G)*	U.9.20	60.00	2.95	1.72	24.59	126
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.97	4.89	63.59	326

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 morkomis (be kiaušinio) (T) (Ž)*	K.3.42-2	73.00	11.63	8.95	10.07	167
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	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:			20.58	17.34	62.93	490

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 padažu (be grietinės) (T) (G)*	K.3.34-3	176.00	12.46	11.36	33.82	287
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.46	11.36	33.82	287
Iš viso (dienos davinio):			40.58	33.67	166.65	1132

* **Alergenai:** G - Gliūto turintys javai, Ž - Žuvis ir jū produktai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems
pieniui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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	
Avižių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.3	200.00	6.62	6.21	32.41	212
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0.00	5.01	21
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.31	6.97	55.35	321

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
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Mažylių balandėliai su kiauliena (be kiaušinio) (T)	K.3.17-1	97.00	15.64	13.67	3.88	201
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.40	7
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:			22.73	16.67	50.58	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	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.19	200.00	5.65	4.73	36.36	211
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.60	0.52	18.20	88
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			8.69	5.58	55.69	308
Iš viso (dienos davinio):			41.67	29.45	174.49	1130

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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	
Virti makaronai su daržovių padažu (A, T) (G)*	K.3.35	200.00	8.71	2.78	52.04	268
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.40	7
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.24	3.00	54.52	282

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 (be kiaušinio) (T)	K.3.20-1	68.00	15.08	8.61	7.00	166
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:			20.91	20.96	51.22	477

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	145.00	0.58	0.58	18.85	83
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			6.51	7.24	49.51	289
Iš viso (dienos davinio):			38.96	31.62	184.97	1180

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems
plėnulių, pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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 alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.3	197.00	6.52	6.12	31.92	209
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0.00	5.01	21
Grūdų traputis su agurku	U.9.18	64.00	2.43	0.32	19.33	90
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.53	6.77	57.39	329

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 (A, T)	Sr.2.23	150.00	1.94	3.59	10.98	84
Virtinukai su mėsa (be kiaušinio) (T) (G)*	K.3.27-1	190.00	19.01	8.63	45.49	336
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.21	45.00	0.42	1.78	2.76	29
Iš viso:			21.37	14.00	59.23	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	
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 pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.60	0.52	18.20	88
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			5.71	8.52	54.12	316
Iš viso (dienos davinio):			37.38	29.62	181.08	1140

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šiliniene

8 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	
Kvietinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.24	200.00	4.84	3.30	33.45	183
Trintos uogos	P.6.5	30.00	0.14	0.00	4.85	20
Grūdų traputis su pomidoru	U.9.22	63.00	3.10	0.89	20.68	103
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.08	4.19	58.98	306

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 (be kiaušinio)(T) (G)*	K.3.30-1	73.00	18.59	1.18	2.75	96
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:			29.25	14.94	56.12	476

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
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
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.36	6.25	49.66	300
Iš viso (dienos davinio):			49.84	25.67	186.94	1178

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pieno ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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	
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.18	200.00	3.87	3.17	33.67	179
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	30.00	0.15	0.00	2.34	10
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.15	4.51	72.92	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	
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 (be kiaušinio) (T) (G, Ž)*	K.3.10-2	76.00	12.64	3.64	7.46	113
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:			22.56	13.77	65.41	476

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 (be pieno produktų) (T) (G)*	K.3.19-2	200.00	8.57	13.58	35.09	297
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:			8.81	13.74	36.05	303
Iš viso (dienos davinio):			39.02	32.09	179.85	1164

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jų produktai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pieno ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

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	
Avižų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.3	200.00	6.62	6.21	32.41	212
Ruginė duona su agurku (G)*	U.9.29	57.00	2.52	0.51	17.67	85
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.14	6.72	50.08	297

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	
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.	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
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kiaulienos maltinukas (be kiaušinio ir pieno produktų)(T)	K.3.3.1-3	70.00	9.89	7.67	6.76	136
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	70.00	1.44	0.08	13.19	59
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:			16.01	12.72	50.14	379

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	
Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.19	200.00	5.65	4.73	36.36	211
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.60	0.52	18.20	88
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	S.5.23	50.00	0.50	0.10	4.35	20
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.75	5.35	58.91	319
Iš viso (dienos davinio):			34.49	25.23	178.83	1080

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Ketvirtadienis

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	
Kukurūzų kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Trintos uogos	P.6.5	33.00	0.15	0.00	5.33	22
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			6.66	4.56	56.24	293

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
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.	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
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:			17.92	20.10	44.04	429

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 su daržovių padažu (A, T) (G)*	K.3.35	200.00	8.71	2.78	52.04	268
Pomidorų padažas	P.6.12	15.00	0.20	0.03	1.05	5
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.91	2.81	53.09	273
Iš viso (dienos davinio):			35.79	27.89	183.09	1127

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šilnienė

3 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilnienė

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	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	200.00	6.69	5.54	37.32	226
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.60	0.52	18.20	88
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.73	6.39	56.65	323

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	
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.	Išeiga, 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 mėsa (su baltais miltais, be kiaušinio)(T) (G)*	K.3.27-3	180.00	17.37	7.69	43.93	314
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Iš viso:			18.85	9.84	54.68	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	
Bulvių, morkų ir žirnių troškinys (A, T)	K.3.1-4	160.00	5.58	6.27	28.86	194
Rauginti agurkai	S.5.18	50.00	0.30	0.20	1.20	8
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:			6.46	7.05	49.04	285
Iš viso (dienos davinio):			35.98	23.51	173.24	1048

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai