

Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2024-2025 m.) 15 d. valgiaraštis
(alergiškiems kiaušinio baltymui, žalioms morkoms)

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 kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktore Rita Šiliniene

1 Savaitė, Pirmadienis

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	
Virti makaronai su daržovių padažu (A, T) (G)*	K.3.35	215.00	9.36	2.99	55.94	288
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:			14.74	7.87	61.94	378

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	
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 (be kiaušinio) (T)	K.3.2-1	77.00	12.02	7.29	6.46	140
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:			20.60	13.39	54.57	421

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	
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):			47.65	36.34	183.14	1250

* **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 kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorių: Rita Šiliniene

1 Savaitė, Antradienis

TVIRTINU

Direktorių 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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.20	200.00	5.68	4.05	36.38	205
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:			6.41	4.63	60.69	310

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 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
Paprika	S.5.8	30.00	0.40	0.16	1.98	11
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
Iš viso:			27.20	16.41	43.61	431

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):			45.05	32.72	178.58	1189

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis 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 (alergiškiems kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorių: Rita Šiliniene
1 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU

Direktorių: 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	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 (be kiaušinio) (T) (P)*	K.3.8-1	77.00	18.64	0.95	6.10	108
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:			26.44	15.79	44.32	425

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 (be kiaušinio) (T) (P)*	K.3.41-1	170.00	14.55	6.44	50.08	316
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:			15.23	12.72	51.52	381
Iš viso (dienos davinio):			55.58	39.93	183.27	1315

* **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
kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorė, Rita Šilininė

1 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	
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	
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):			46.72	56.30	165.92	1357

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, 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 (alergiškiems kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktoriė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

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	
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 sviestu ir agurku (G, P)*	U.9.15	63.00	2.08	6.93	19.49	149
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.89	13.15	58.04	386

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	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.	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 griekiai su alyvuogių aliejumi (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.30	26.07	189
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			22.60	13.21	51.48	415

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	
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
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Iš viso:			10.00	13.51	42.44	331
Iš viso (dienos davinio):			51.82	45.64	173.32	1311

* **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 maisto produktams, žalioms morkoms))

Direktore, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Pirmadienis

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	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.23	200.00	8.26	5.29	38.36	234
Uogienė	P.6.8	20.00	0.12	0.06	11.62	48
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.10	59
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.72	9.51	50.08	341

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	
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.	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
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):			48.11	44.13	164.94	1249

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, 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 (alergiškiems
kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorė, Rita Šiliniene

2 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
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 morkomis (be kiaušinio) (T) (Ž)*	K.3.42-2	73.00	11.63	8.95	10.07	167
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:			20.96	20.79	60.12	511

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):			46.77	45.77	156.54	1225

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis 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 (alergiškiems kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktore, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU

Direktore 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	
Avižų kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	200.00	6.64	5.70	32.42	208
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:			9.33	6.46	55.36	317

Priespiečiai 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	
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 (be kiaušinio) (T)	K.3.17-1	97.00	15.64	13.67	3.88	201
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:			21.16	23.30	36.33	440

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 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):			42.93	39.25	148.07	1117

* **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 kiaušinio, baltymui, žalioms morkoms))

Direktoriė, Rita Šiliniene

2 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	
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
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.22	80.00	0.94	5.02	3.43	63
Iš viso:			20.81	19.18	49.97	456

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	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):			38.86	29.84	183.72	1159

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



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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 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	
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
Kmynų 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.	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
Iš viso:			0.77	0.33	10.34	47

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	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	150.00	1.97	3.00	10.99	79
Virtinukai su mėsa (be kiaušinio) (T) (G)*	K.3.27-1	190.00	19.01	8.63	45.49	336
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:			21.88	19.41	59.86	502

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	
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 davinio):			41.10	46.32	171.80	1268

* **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 kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorė, Rita Šiliniene

3 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 sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.23	200.00	8.26	5.29	38.36	234
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:			11.50	6.18	63.89	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 (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
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):			53.79	32.29	202.24	1315

* **Alergenai:** G - Gliūto 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 klausinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorė Rita Šiliniene

3 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	
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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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):			44.33	45.66	153.57	1203

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jū 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 (alergiškiems
kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))
Direktore, Rita Šiliniene
3 Savaitė, Trečiadienis

TVIRTINU
Direktore 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	
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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kraušės	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)(T) (P)*	K.3.3.1-2	75.00	9.98	9.22	6.90	151
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:			16.69	17.73	49.36	424

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	
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
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Iš viso:			10.00	13.51	42.44	331
Iš viso (dienos davinio):			36.49	43.77	161.61	1186

* **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 kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktore, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktore 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 sviestu (T) (P)*	Ks.1.25-1	200.00	3.54	2.96	31.86	168
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:			6.68	4.05	56.25	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	
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 (be kiaušinio) (T) (G, P)*	K.3.25-1	150.00	14.12	11.26	38.38	311
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:			15.07	12.09	48.06	361
Iš viso (dienos davinio):			42.26	40.26	178.44	1245

* **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 kiaušinio baltymui, žalioms morkoms))

Direktorė, Rita Šilininė

3 Savaitė, Penktadienis

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	
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
Kmynų 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.	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 varške (be kiaušinio) (T) (G, P)*	K.3.28-1	185.00	21.81	9.10	56.77	396
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.40	59
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A, T)	S.5.2	60.00	0.54	0.12	1.93	11
Iš viso:			23.61	17.44	66.54	518

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 troškiny (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):			46.00	41.43	173.50	1251

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