

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“

Statybininkų g. 5, 84124 Joniškis

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(amžiaus grupė)



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

Direktorė Rita Šiliniene

1 Savaitė, Pirmadienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T) (G, K, P)*	K.3.5	120.00	17.81	13.12	15.19	250
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	30.00	0.81	0.71	8.3	43
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.62	13.83	23.49	293

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

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

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su lęšiais (A, T)	Sr.2.1189	100.00	2	1.19	5.82	42
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	70.00	10.94	7.16	5.13	129
Rausvasis padažas (G, P)*	P.6.15	15.00	0.56	0.58	2.02	16
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	70.00	1.44	0.08	13.19	59
Agurkų, pomidorų salotos (A, T)	S.5.12	70.00	0.62	4.43	2.32	52
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	15.00	0.44	0.29	1.62	11
Iš viso:			17.32	13.99	39.74	354

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižių kruopų košė su bananais (A, T) (G)*	Ks.1.33	180.00	5.54	4.23	30.54	182
Šviesi duona su lydytu sūreliu (G, P)*	U.9.251	40.00	3.01	3.46	14.52	101
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.55	7.69	45.06	284
Iš viso (dienos davinio):			45.07	36.09	127.27	1014

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



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

Direktore, Rita Šilininė
1 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	
Skryliai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.7	130.00	13.71	5.75	40.15	267
Grietinė (P)*	P.6.4	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.07	10.25	40.62	311

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mandarinai	U.9.11-10	97.00	0.68	0.29	9.12	42
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			1.74	0.61	16.59	79

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	100.00	0.95	1.73	5.66	42
Kepta jūros lydekų filė (T) (K, Ž)*	K.3.6	70.00	20.06	11.81	7.23	215
Ryžių kruopos su ciberžole (A, T)	Gr.4.11	60.00	1.89	1	16.43	82
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Švieži agurkai	S.5.9	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:			24.06	14.85	35.19	371

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	150.00	4.74	3.02	26	150
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.7	8.36	39.47	260
Iš viso (dienos davinio):			46.57	34.07	131.87	1020

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



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

Direktorė, Rita Šilininė

1 Savaitė, Trečiadienis

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	
Manų košė su sviestu ir cinamonu (T) (G, P)*	Ks.1.7-2	150.00	5.66	4.04	26.19	164
Uogienė	P.6.8	12.00	0.07	0.04	6.97	29
Kepti sumuštiniai su obuoliais (G, P)*	U.9.8	51.00	3.3	2.37	17.87	106
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.03	6.45	51.03	298

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės	U.9.11-6	75.00	0.53	0.3	13.2	58
Geriamas jogurtas su braškėmis (P)*	U.9.37	100.00	2.9	1.5	4.9	45
Iš viso:			3.43	1.8	18.1	102

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	100.00	2.85	2.41	11.71	80
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (T)	K. 3.50	60.00	14.47	4.59	0.23	100
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	60.00	1.74	3.03	10.52	76
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	15.00	0.09	0.77	1.32	13
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.11	70.00	0.64	3.93	2.25	47
Iš viso:			21.11	14.99	35.67	362

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti bulvių ir varškės paplotėliai (T) (K, P)*	K.3.41	100.00	9.12	4.61	27.55	188
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.67	9.23	28.76	237
Iš viso (dienos davinio):			43.24	32.47	133.56	999

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



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

Direktore: Rita Šilininė

1 Savaitė, Ketvirtadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šilininė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su morkomis (A, T) (G)*	Ks.1.15-1	150.00	3.86	2.95	29.48	160
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Kmyną arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			6.26	8.62	44.08	279

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	84.00	1.01	0.25	19.4	84
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			6.35	4.41	19.5	143

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	100.00	0.95	1.71	7.06	47
Grietinė (P)*	P.6.4	10.00	0.24	3	0.31	29
Troškinta mėsa su padažu (T) (P)*	K.3.23	80.00	12.05	13.46	2.78	180
Virti makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	60.00	3.57	2.34	21.05	120
Švieži pomidorai	S.5.10	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Lapinės salotos	S.5.1	15.00	0.14	0.03	0.26	2
Iš viso:			17.67	20.7	34.02	393

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (T) (G, K, P)*	K.3.12	85.00	15.13	8.72	18.93	215
Trintos uogos	P.6.5	28.00	0.13	0	4.52	19
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.26	8.72	23.45	233
Iš viso (dienos davinio):			45.54	42.45	121.05	1048

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



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

Direktorė Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	88.00	10.08	12.05	1.38	154
Ruginė duona (G)*	U.9.2	25.00	1.65	0.33	12.05	58
Švieži agurkai	S.5.9	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	20.00	0.58	0.38	2.16	14
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.89	12.89	17.63	238

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 trintais bananais (P)*	U.9.9	70.00	7.75	4.27	7.02	98
Kriaušės	U.9.11-4	74.00	0.3	0.22	9.92	43
Iš viso:			8.05	4.49	16.94	140

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	100.00	1.29	2.37	7.14	55
Kepti kalakutienos kukuliai (T) (G, K)*	K.3.4	65.00	13.74	3.1	3.16	96
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	65.00	3.86	5.93	21.18	154
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.22	45.00	0.53	2.83	1.93	35
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	25.00	0.25	0.05	2.18	10
Iš viso:			19.67	14.28	35.59	350

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) (G, P)*	Sr.2.14	180.00	6.95	5.88	20.13	161
Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (G, P)*	U.9.5	43.00	4.78	8.16	13.59	147
Iš viso:			11.73	14.04	33.72	308
Iš viso (dienos davinio):			52.34	45.7	103.88	1036

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. pavasario-vasaros (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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (T) (G, K, P)*	K.3.26	120.00	15.56	8.68	26.81	248
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.79	13.22	27.1	291

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	84.00	1.01	0.25	19.4	84
Iš viso:			1.01	0.25	19.4	84

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	100.00	0.95	1.73	5.66	42
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis ir svogūnais (T) (P)*	K.3.24-3	110.00	16.14	10.96	3.71	178
Traškios bulvytės (A, T)	Gr. 14	65.00	1.48	3.71	13.51	93
Virti brokoliai (A, T)	S.5.25	65.00	1.67	3.14	3.3	48
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	25.00	0.73	0.48	2.7	18
Iš viso:			20.97	20.02	28.88	380

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	150.00	5.02	5.61	27.99	183
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	31.00	1.38	4.97	13.72	105
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.4	10.58	41.71	288
Iš viso (dienos davinio):			44.17	44.07	117.09	1042

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



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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Antradienis

„Saulutė“

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	
Ryžių kruopų košė su obuoliais (T) (P)*	Ks.1.177	150.00	3.44	3.41	25.09	145
Skrebutis su lydytu sūreliu (G, P)*	U.9.401	30.00	4.46	3.56	12	98
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.9	6.97	37.09	243

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

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

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-miežinių kruopų sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.2	100.00	2.39	1.88	8.96	62
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Žuvies maltinukas su morkomos (T) (K, Ž)*	K.3.42	60.00	9.64	7.59	7.57	137
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	60.00	1.74	3.03	10.52	76
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	60.00	1.03	4.34	6.34	69
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:			16.42	17.16	44.26	397

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos ir gietinės padažu (T) (G, P)*	K.3.34	138.00	9.29	11.97	24.85	244
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.29	11.97	24.85	244
Iš viso (dienos davinio):			33.97	36.15	110.13	902

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



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

Direktorė, Rita Šiliniene
2 Savaitė, Trečiadienis

VIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (G, K, P)*	K.3.13	95.00	7.24	9.25	32.32	241
Trintos uogos	P.6.5	25.00	0.11	0	4.04	17
Pienas (P)*	U.9.6	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			10.75	11.75	41.26	314

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

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

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T)	Sr.2.11	100.00	1.68	1.81	8.4	57
Grietinė (P)*	P.6.4	10.00	0.24	3	0.31	29
Mažylių balandėliai su kiauliena (T) (K)*	K.3.17	80.00	12.77	11.54	3.09	167
Grietinės pomidorų padažas (G, P)*	P.6.10	15.00	0.29	2.6	0.93	28
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	60.00	1.24	0.06	11.31	51
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			16.87	19.22	26.61	347

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.20	150.00	4.26	3.04	27.29	154
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			10.08	8.25	34.42	252
Iš viso (dienos davinio):			38.16	39.34	108.67	941

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



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

Direktore, Rita Šiliniene

2. Savaitė, Ketvirtadienis

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	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	81.00	8.16	10.21	1.28	130
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Švieži pomidorai	S.5.10	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.22	14.71	12.66	244

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	84.00	1.01	0.25	19.4	84
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			2.07	0.57	26.87	121

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	
Pomidorų sriuba su ryžiais ir daržovėmis (A, T)	Sr.2.21	100.00	1.33	2.79	12.23	79
Malti kalakutienos kepsneliai (T) (K)*	K.3.20	60.00	13.48	8.46	5.73	153
Virtos perlinės kruopos (A, T) (G)*	Gr.4.1	60.00	2.08	1.97	15.79	89
Agurkų, pomidorų salotos su špinatais (A, T)	S.5.14	60.00	0.67	3.31	1.97	40
Iš viso:			17.56	16.53	35.72	362

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	
Virtų bulvių piršteliai su varške (T) (K, P)*	K.3.31	150.00	7.98	3.94	44.46	245
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.53	8.56	45.67	294
Iš viso (dienos davinio):			43.38	40.37	120.92	1021

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



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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU

Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	150.00	4.98	4.28	24.32	156
Trintos uogos	P.6.5	28.00	0.13	0	4.52	19
Grūdų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12	36.00	3.64	3.59	13.11	99
Kmyną arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.19	8.2	43.08	283

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	96.00	0.67	0.29	9.02	41
Iš viso:			0.67	0.29	9.02	41

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	100.00	1.31	2.58	7.35	58
Virtinukai su mėsa (T) (G, K)*	K.3.27	150.00	15.23	7.45	33.24	261
Grietinė (P)*	P.6.4	15.00	0.36	4.5	0.47	44
Daržovių rinkinukas (paprika, agurkai) (A, T)	S.5.71	50.00	0.53	0.18	2.23	13
Iš viso:			17.43	14.71	43.29	375

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 (A, T)	K.3.1-12	150.00	2.44	4.05	16.94	114
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.4	9.39	30.41	224
Iš viso (dienos davinio):			31.69	32.59	125.8	923

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



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

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	
Virti varškėčiai, praturtinti avižų sėlenomis (T) (G, K, P) [*]	K.3.33	120.00	17.16	9.21	23.43	245
Jogurtas su uogiene (P) [*]	P.6.9	25.00	0.68	0.59	6.91	36
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.84	9.8	30.34	281

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	100.00	1.93	1.74	5.87	47
Ruginė duona (G) [*]	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Vištienos kukulis (T) (G, K) [*]	K.3.30	60.00	16.87	1.8	2.33	93
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	65.00	3.86	5.93	21.18	154
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.111	65.00	0.56	3.65	1.77	42
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			24.87	13.51	42.44	391

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	
Perlinių kruopų košė (T) (G, P) [*]	Ks1.26-2	147.00	3.63	3.7	27.67	159
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	0	0	0
Iš viso:			4.97	8.51	40.95	260
Iš viso (dienos davinio):			48.83	32.11	135.91	1028

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



Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. pavasario-vasaros (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.	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	150.00	5.48	5.11	30.45	190
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	24.00	0.12	0	1.87	8
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.98	9.99	38.32	287

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	51.00	0.36	0.05	3.93	18
Iš viso:			0.36	0.05	3.93	18

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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	100.00	1.57	2.92	10.73	75
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Kepta lašiša (T) (Ž)*	K.3.666	50.00	11.93	8.13	0.1	121
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	60.00	1.74	3.03	10.52	76
Lapinės salotos	S.5.1	15.00	0.14	0.03	0.26	2
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A, T)	S.5.2	40.00	0.36	0.08	1.29	7
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
Iš viso:			17.24	15.98	35.18	354

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	165.00	6.89	17.33	27.6	294
Švieži agurkai	S.5.9	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.17	17.4	28.41	299
Iš viso (dienos davinio):			35.75	43.42	105.84	957

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



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

Direktoriė Rita Šiliniene

3 Savaitė, Trečiadienis

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	
Avižių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	150.00	4.98	4.28	24.32	156
Vyšnios (be kauliukų)	U.9.11-91	20.00	0.2	0	1.56	7
Ruginė duona su sviestu ir agurku (G, P)*	U.9.4	45.00	1.81	4.49	12.44	97
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.99	8.77	38.32	260

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	19.7	85
Iš viso:			0.59	0.44	19.7	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	100.00	0.95	1.73	5.66	42
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Kiaulienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.1	70.00	9.37	8.87	6.29	142
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	70.00	1.44	0.08	13.19	59
Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	S.5.15	50.00	0.62	3.51	2.4	44
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			14.02	14.53	38.1	339

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) (G, P)*	Sr.2.14	180.00	6.95	5.88	20.13	161
Šviesi duona su lydytu sūreliu (G, P)*	U.9.251	40.00	3.01	3.46	14.52	101
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Iš viso:			10.36	9.42	38.13	279
Iš viso (dienos davinio):			31.96	33.16	134.25	963

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



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

Direktoriė Rita Šiliniene

3 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 brokoliais (A, T)	Ks.1.16-1	150.00	5.13	3.47	27.7	163
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			7.53	9.14	42.3	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
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			2.21	0.61	29.65	133

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	
Šaltibarščiai (T) (K, P)*	Sr.2.25	100.00	2.64	2.84	4.96	56
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	40.00	0.82	0.04	7.54	34
Plovas su kiaušiena (T)	K.3.21	150.00	12.77	13.29	26.98	279
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			16.55	16.25	40.4	374

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės, morkų, avižinių dribsnių blynai (T) (G, K, P)*	K.3.25	110.00	10.58	8.59	26.19	224
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	30.00	0.81	0.71	8.3	43
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.39	9.3	34.49	267
Iš viso (dienos davinio):			37.68	35.3	146.84	1056

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



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

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Penktadienis

TVIRTINU
Direktorė Rita Šiliniene

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (T) (K) [*]	K.3.40	68.00	7.5	7.14	0.43	96
Ruginė duona su sviestu (G, P) [*]	U.9.38	31.00	1.74	4.61	12.5	98
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	40.00	0.4	0.08	1.64	9
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			10.73	12.37	18.27	227

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	102.00	0.82	0.2	11.22	50
Iš viso:			0.82	0.2	11.22	50

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	
Pomidorų sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.211	100.00	3.25	2.86	13.61	93
Virtinukai su varške (T) (G, K, P) [*]	K.3.28	140.00	16.67	7.69	39.24	293
Sviesto - grietinės padažas (P) [*]	P.6.3	11.00	0.23	4.54	0.29	43
Iš viso:			20.15	15.09	53.14	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	
Keptos daržovės (A, T)	K.3.1-121	180.00	3.39	5.49	21.9	151
Kefyras (P) [*]	U.9.13	160.00	5.44	4	7.84	89
Iš viso:			8.83	9.49	29.74	240
Iš viso (dienos davinio):			40.53	37.15	112.37	946

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