

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

Direktorė, Rita Šilininė

1 Savaitė, Pirmadienis

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	4	55.94	297
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.36	4	55.94	297

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	150.00	3.01	1.78	8.73	63
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
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
Agurkų, pomidorų salotos (A, T)	S.5.12	80.00	0.71	5.07	2.66	59
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	20.00	0.58	0.38	2.16	14
Iš viso:			19.95	15	49.55	413

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 bananais (A, T) (G)*	Ks.1.33	230.00	7.07	5.41	39.03	233
Grūdų traputis su agurku	U.9.18	64.00	2.43	0.32	19.33	90
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.5	5.73	58.36	323
Iš viso (dienos davinio):			39.39	25.31	182.83	1117

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

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

Direktorė, Rita Šilininė

1 Savaitė, Antradienis

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	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	0	0	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
Grūdų traputis	U.9.14	15.00	1.59	0.48	11.21	56
Iš viso:			2.36	0.81	21.55	103

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	1.42	2.6	8.49	63
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	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:			27.2	16.93	44.59	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	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.5	200.00	6.3	4.54	34.66	205
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.6	0.52	18.2	88
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.9	5.06	52.86	293
Iš viso (dienos davinio):			44.84	28.11	179.67	1151

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Trečiadienis



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 al. (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	4.27	0.39	23.19	113
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.91	3.92	66.66	334

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	
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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	150.00	4.28	3.62	17.56	120
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (T)	K. 3.50	80.00	19.3	6.13	0.31	134
Bulvių košė be pieno pr. (A, T)	Gr.4.10	70.00	1.44	0.08	13.22	59
Pekino kopūstų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.11	80.00	0.73	4.49	2.57	54
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	15.00	0.09	0.77	1.32	13
Iš viso:			27.82	15.48	49.44	448

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	
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	0	0	0
Iš viso:			12.4	4.23	45.15	268
Iš viso (dienos davinio):			48.79	24.01	177.79	1122

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgįraščių (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Ketvirtadienis

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	3.93	39.31	213
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.6	0.52	18.2	88
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			8.18	4.78	58.64	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	
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	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.42	2.57	10.59	71
Troškinta mėsa su padažu (be grietinės) (T)	K.3.23-1	115.00	17.77	18.37	3.96	252
Virti makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	70.00	4.17	2.73	24.56	139
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
Lapinės salotos	S.5.1	20.00	0.18	0.04	0.34	2
Iš viso:			24.35	23.89	42.34	482

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (A, T)	K.3.9	150.00	6.18	14.1	38.45	305
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	0	0	0
Iš viso:			6.99	14.28	41.34	322
Iš viso (dienos davinio):			40.67	43.24	164.5	1210

* Alergenai: G - Glitimo turintys javai

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

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

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	
3 grūdų košė su cinamonu (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	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	0	0	0
Iš viso:			8.83	6.54	57.98	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	
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Brokolių sriuba (A, T)	Sr.2.1	150.00	1.93	3.55	10.71	83
Kepti kalakutienos kukuliai (be kiaušinio) (T) (G)*	K.3.4-11	70.00	15.09	2.87	3.59	101
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.22	55.00	0.64	3.45	2.36	43
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	25.00	0.25	0.05	2.18	10
Iš viso:			22.66	17.22	44.91	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	
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (A,T) (G)*	K.3.38	200.00	9.77	5.94	58.09	325
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.4	7
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.03	5.98	59.49	332
Iš viso (dienos davinio):			42.11	30.18	182.08	1168

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

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

Direktorė, Rita Šilnienė

2 Savaitė, Pirmadienis



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 alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.24	200.00	4.84	3.3	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	0	0	0
Iš viso:			7.51	4.12	63	319

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	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis ir svogūnais (be pieno produktų) (T)	K.3.24-4	115.00	18.49	11.41	3.95	192
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	25.00	0.73	0.48	2.7	18
Iš viso:			24.28	22.39	34.53	437

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	7.48	37.32	243
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Iš viso:			7.5	7.93	51	305
Iš viso (dienos davinio):			40.44	34.73	170.71	1157

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Antradienis



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 obuoliais (A, T)	Ks.1.178	200.00	5.45	4.31	51.04	265
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	2.75	0.2	11.25	58
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.2	4.51	62.29	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	
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.	Išeiga, 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	2.82	13.43	93
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 be pieno pr. (A, T)	Gr.4.10	80.00	1.65	0.09	15.11	68
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	80.00	1.38	5.78	8.45	91
Švieži pomidorai	S.5.10	35.00	0.35	0.07	1.44	8
Iš viso:			20.58	18.1	62.96	497

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 troškintos mėsos padažu (be grietinės) (T) (G)*	K.3.34-3	176.00	12.46	12.22	33.82	295
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.46	12.22	33.82	295
Iš viso (dienos davinio):			41.81	34.91	165.38	1143

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Trečiadienis



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
Trintos uogos	P.6.5	31.00	0.14	0	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	0	0	0
Iš viso:			9.31	6.97	55.35	321

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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T)	Sr.2.11	150.00	2.51	2.71	12.6	85
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Mažylių balandėliai su kiaušiena (be kiaušinio) (T)	K.3.17-1	97.00	15.64	14.11	3.88	205
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.4	7
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	30.00	0.4	0.16	1.98	11
Iš viso:			22.8	17.59	50.44	451

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	2.6	0.52	18.2	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):			41.74	30.37	174.35	1138

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Ketvirtadienis

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	200.00	8.71	3.72	52.04	276
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.4	7
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.33	3.85	54.48	290

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
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.	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	150.00	2	4.18	18.35	119
Malti kalakutienos kepsneliai (be kiaušinio) (T)	K.3.20-1	68.00	15.08	8.94	7	169
Virtos perlinės kruopos (A, T) (G)*	Gr.4.1	80.00	2.77	2.62	21.06	119
Agurkų, pomidorų salotos su špinatais (A, T)	S.5.14	80.00	0.89	4.41	2.63	54
Iš viso:			20.74	20.15	49.04	460

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	170.00	6.58	4.93	32.29	200
Obuoliai	U.9.11-1	145.00	0.58	0.58	18.85	83
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.16	5.51	51.14	283
Iš viso (dienos davinio):			39.44	30.12	184.31	1166

* Alergenai: G - Glitimo turintys javai

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

Direktorė, Rita Šilininė

2 Savaitė, Penktadienis

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	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	1.95	4.64	10.98	93
Virtinukai su mėsa (be kiaušinio) (T) (G)*	K.3.27-1	190.00	19.01	8.63	45.49	336
Daržovių rinkinukas (papraka, agurkai) (A, T)	S.5.71	50.00	0.53	0.18	2.23	13
Iš viso:			21.49	13.45	58.7	442

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 (A, T)	K.3.1-12	200.00	3.26	5.4	22.58	152
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.6	0.52	18.2	88
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			6.22	6.28	52.61	292
Iš viso (dienos davinio):			38.01	26.83	179.04	1110

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. Valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno produktams, kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šilininė

3 Savaitė, Pirmadienis



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 alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks.1.24	200.00	4.84	3.3	33.45	183
Trintos uogos	P.6.5	30.00	0.14	0	4.85	20
Grūdų traputis su pomidoru	U.9.22	63.00	3.1	0.89	20.68	103
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.08	4.19	58.98	306

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	
Lęšių sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.24	150.00	2.9	2.61	8.8	70
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	1.28	2.75	97
Virti grikliai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	S.5.17	80.00	0.7	4.14	2.37	50
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			29.25	15.85	56.1	484

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	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T) (G)*	Ks1.26	200.00	4.91	5.88	37.61	223
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	0	0	0
Iš viso:			5.72	6.06	40.5	239
Iš viso (dienos davinio):			44.2	26.39	177.76	1125

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Antradienis



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 al. (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	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	0	0	0
Iš viso:			7.15	4.51	72.92	361

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	0.5	0.07	5.47	25
Iš viso:			0.5	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	4.38	16.1	113
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kepta lašiša (T) (Ž)*	K.3.666	75.00	17.89	12.2	0.15	182
Bulvių košė be pieno pr. (A, T)	Gr.4.10	70.00	1.44	0.08	13.22	59
Troškinti žali žirnėliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A, T)	S.5.2	45.00	0.41	0.09	1.45	8
Lapinės salotos	S.5.1	20.00	0.18	0.04	0.34	2
Iš viso:			24.43	18.71	48.36	460

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

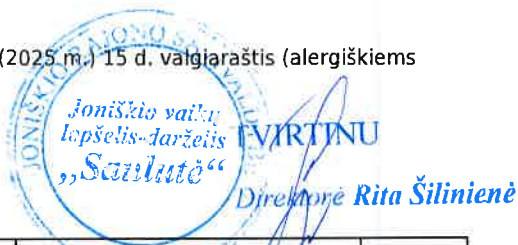
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis (be pieno produktų) (T) (G)*	K.3.19-2	200.00	8.57	14.24	35.09	303
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.89	14.32	36.01	308
Iš viso (dienos davinio):			40.97	37.61	162.76	1153

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Trečiadienis



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
Vyšnios (be kauliukų)	U.9.11-91	20.00	0.2	0	1.56	7
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	0	0	0
Iš viso:			9.34	6.72	51.64	304

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	150.00	1.42	2.6	8.49	63
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	7.92	6.76	138
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi	S.5.15	70.00	0.87	4.92	3.36	61
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Iš viso:			16.17	16.01	49.19	406

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	2.6	0.52	18.2	88
Morkytės (pjaustytos šiaudeliais)	S.5.23	50.00	0.5	0.1	4.35	20
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.75	5.35	58.91	319
Iš viso (dienos davinio):			34.85	28.52	179.44	1114

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Ketvirtadienis

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	200.00	6.84	4.62	36.93	217
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.6	0.52	18.2	88
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.88	5.47	56.26	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	
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	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.42	2.57	10.59	71
Plovas su kiaušiena (T)	K.3.21	190.00	16.18	16.83	34.17	353
Švieži agurkai	S.5.9	55.00	0.44	0.11	1.27	8
Iš viso:			18.04	19.51	46.03	432

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 daržovių padažu (A, T) (G)*	K.3.35	200.00	8.71	3.72	52.04	276
Pomidorų padažas	P.6.12	15.00	0.2	0.03	1.05	5
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.91	3.75	53.09	282
Iš viso (dienos davinio):			39.04	29.34	185.03	1160

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

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

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Penktadienis



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 al. (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Trintos uogos	P.6.5	33.00	0.15	0	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.	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	
Pomidorų sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.211	150.00	4.88	4.29	20.42	140
Virtinukai su mėsa (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:			22.79	12.1	67.66	471

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	
Keptos daržovės (A, T)	K.3.1-121	220.00	4.15	6.71	26.76	184
Ruginė duona su pomidoru (G)*	U.9.16	61.00	2.6	0.52	18.2	88
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.11	7.59	56.79	324
Iš viso (dienos davinio):			37.5	24.48	193.56	1145

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