

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 (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

1 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	
Virti makaronai (lęšių) su daržovių padažu (A, T)	K.3.35-1	200.00	18.37	3.79	43.22	280
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.75	8.67	49.22	370

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	
Daržovių sriuba su lęšiais (A, T)	Sr.2.1189	150.00	3.01	1.78	8.73	63
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	90.00	14.06	9.21	6.6	166
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:			22.56	17.29	53.16	458

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	
Sorų košė su sviestu ir cinamonu (T) (P)*	Ks.1.13-1	200.00	5.85	4.08	38.31	213
Grūdų traputis su lydytu sūreliu (P)*	U.9.35	45.00	4.94	5.36	19.36	145
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.79	9.44	57.67	359
Iš viso (dienos davinio):			57.68	35.98	179.03	1271

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skryliai su varške (avinžirnių miltai) (T) (K, P)*	K.3.7-1	150.00	21.88	10.06	30.61	301
Grietinė (P)*	P.6.4	20.00	0.48	6	0.62	58
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.36	16.06	31.23	359

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Iš viso:			2.28	1.09	30.93	143

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Kepta jūros lydekų filė (T) (K, Ž)*	K.3.6	80.00	22.92	13.5	8.26	246
Virta bolivinė balanda (A, T)	Gr.4.5	85.00	2.96	1.53	13.87	81
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	60.00	0.7	0.22	4.6	23
Švieži agurkai	S.5.9	50.00	0.4	0.1	1.16	7
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Iš viso:			28.85	18.04	38.23	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
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	40.00	10.68	8.32	0.2	118
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17	12.35	34.87	319
Iš viso (dienos davinio):			70.49	47.54	135.26	1251

* **Alergenai:** Ž - Žuvis ir jūr produktai, K - Kiaušiniai ir jūr produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), - Laktozė

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

1 Savaitė, Trečiadienis

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 be cukraus	P.6.6	34.00	0.17	0	2.65	11
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Sūrio lazdelė Pík-Ník (P,) *	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.58	8.39	52.53	332

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Geriamas jogurtas su braškėmis (P) *	U.9.37	100.00	2.9	1.5	4.9	45
Iš viso:			3.26	1.86	16.73	97

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	150.00	4.28	3.62	17.56	120
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (T)	K. 3.50	80.00	19.3	6.13	0.31	134
Bulvių košė (T) (P) *	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
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:			28.98	19.31	51.96	498

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	150.00	13.68	6.92	41.32	282
Sviesto - grietinės padažas (P) *	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	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	0	0	0
Iš viso:			14.36	13.2	42.76	347
Iš viso (dienos davinio):			58.18	42.76	163.98	1273

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šiliniene

1 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	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	200.00	6.69	7.48	37.32	243
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:			12.51	12.69	44.45	342

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
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			5.92	4.74	19.08	143

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.42	2.57	10.59	71
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.6	0.37	35
Troškinta mėsa su padažu (T) (P)*	K.3.23	120.00	18.08	20.19	4.17	271
Virti makaronai (Ięšių)	PS17	70.00	6.9	0.34	15.93	94
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
Lapinės salotos	S.5.1	20.00	0.18	0.04	0.34	2
Iš viso:			27.68	26.92	34.29	490

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	
Kepti varškėčiai su kukurūzų miltais be cukraus (T) (K, P)*	K.3.12-3	105.00	18.33	11.15	21.26	259
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	34.00	0.17	0	2.65	11
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.05	11.91	41.84	359
Iš viso (dienos davinio):			67.16	56.26	139.66	1334

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šiliniene

1 Savaitė, Penktadienis

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 su sūriu (T) (K, P)*	K.3.16-1	110.00	12.6	15.06	1.72	193
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	30.00	0.87	0.57	3.24	22
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.79	16.28	19.06	286

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	
Varškė su trintomis uogomis be cukraus (P)*	U.9.24	124.00	14.57	8.1	5.8	154
Iš viso:			14.57	8.1	5.8	154

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	
Brokolių sriuba (A, T)	Sr.2.1	150.00	1.93	3.55	10.71	83
Kepti kalakutienos kukuliai (su avinžirnių miltais) (T) (K)*	K.3.4-21	75.00	16.2	3.76	2.77	110
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:			23.77	18.11	44.09	434

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 (kukurūzų) su alyvuogių aliejumi (A,T)	K.3.38-2	200.00	4.41	5.62	63.21	321
Pomidorų padažas	P.6.12	20.00	0.26	0.04	1.4	7
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			4.67	5.66	64.61	328
Iš viso (dienos davinio):			58.8	48.15	133.56	1203

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

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	
Varškės spygliukai (su avinžirnių miltais, be cukraus) (T) (K, P) [*]	K.3.26-1	150.00	21.47	12	27.11	302
Sviesto - grietinės padažas (P) [*]	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			21.79	18.19	27.51	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	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Iš viso:			0.58	0.58	18.98	83

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Troškinta vištienos šlaunelių mėsa su morkomis ir svogūnais (T) (P) [*]	K.3.24-3	128.00	18.78	12.75	4.31	207
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:			24.57	23.73	34.89	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	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	200.00	6.69	7.48	37.32	243
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:			7.27	8.06	56.3	327
Iš viso (dienos davinio):			54.21	50.56	137.68	1223

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

2 Savaitė, Antradienis

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	
Bolivinių balandų košė su daržovėmis (A, T)	Ks.1.28	200.00	6.53	6.93	31.09	213
Grūdų traputis su lydytu sūreliu (P)*	U.9.35	45.00	4.94	5.36	19.36	145
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.47	12.29	50.45	358

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	
Žirnių sriuba (A, T)	Sr.2.3	150.00	3.73	2.76	10.5	82
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Žuvies maltinukas su morkomos (T) (K, Ž)*	K.3.42	80.00	12.85	10.12	10.09	183
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.19	80.00	1.38	5.78	8.45	91
Švieži pomidorai	S.5.10	35.00	0.35	0.07	1.44	8
Iš viso:			22.89	23.03	60.68	542

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 (avinžirnių) su troškintos mėsos ir gietinės padažu (T) (P)*	K.3.34-1	150.00	14.61	14.71	21.17	276
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.61	14.71	21.17	276
Iš viso (dienos davinio):			49.55	50.61	151.28	1259

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šiliniene

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su avinžirnių miltais (be cukraus) (K, P)*	K.3.13-1	120.00	13.93	14.31	27.45	294
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	31.00	0.16	0	2.42	10
Pienas (P)*	U.9.6	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			18.17	17.31	35.75	371

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

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

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T)	Sr.2.11	150.00	2.51	2.71	12.6	85
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.6	0.37	35
Mažylių baltainiai su kiaušiena (T) (K)*	K.3.17	100.00	15.96	14.43	3.86	209
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:			23.72	21.84	52.86	503

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

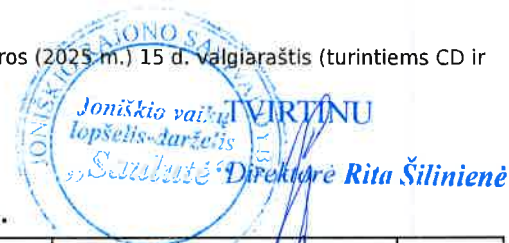
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su al. (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Obuoliai	U.9.11-1	73.00	0.29	0.29	9.49	42
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.63	8.97	48.47	313
Iš viso (dienos davinio):			52.1	48.7	156.06	1271

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

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	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	106.00	10.68	13.36	1.67	170
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	40.00	10.68	8.32	0.2	118
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.51	22.28	15.67	357

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Iš viso:			3.13	1.34	36.91	172

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	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 (T) (K)*	K.3.20	77.00	17.29	10.85	7.36	196
Virti grikių (A, T)	Gr.4.2-1	77.00	4.56	1.13	25.08	129
Agurkų, pomidorų salotos su špinatais (A, T)	S.5.14	80.00	0.89	4.41	2.63	54
Iš viso:			24.74	20.57	53.42	498

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	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.16	5.51	51.27	283
Iš viso (dienos davinio):			58.54	49.7	157.27	1311

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

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	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	200.00	6.32	4.03	34.67	200
Kukurūzų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12-1	54.00	6.32	6.32	16.1	147
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			13.08	10.68	51.9	356

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

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

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	150.00	1.97	3.87	11.02	87
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	80.00	12.5	8.19	5.86	147
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Daržovių rinkinukas (paprika, agurkai) (A, T)	S.5.71	50.00	0.53	0.18	2.23	13
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Iš viso:			19.65	13.18	53.97	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	
Daržovių troškinys (A, T)	K.3.1-12	205.00	3.34	5.54	23.15	156
Grūdų traputis su pomidoru	U.9.22	64.00	3.15	0.9	21.01	105
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:			6.85	6.8	55.99	313
Iš viso (dienos davinio):			40.16	31.24	180.84	1165

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šiliniene

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	
Virti varškėčiai (be avižų sėlenų, su avinžirnių miltais, be cukraus) (T) (K, P)*	K.3.33-2	150.00	25	13.36	20.2	301
Jogurtas su trintomis uogomis (be cukraus) (P)*	P.6.9.1-1	35.00	0.94	0.78	2.13	19
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.94	14.14	22.33	320

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	
Lęšių sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.24	150.00	2.9	2.61	8.8	70
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Vištienos kukulis (su avinžirnių miltais) (T) (K)*	K.3.30-2	80.00	19.96	2.26	2.15	109
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Pekino kopūstų, agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.111	80.00	0.69	4.49	2.18	52
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			30.33	17.3	52.8	488

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	
Sorų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.13	200.00	5.85	4.08	38.25	213
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.23	8.96	44.25	303
Iš viso (dienos davinio):			68.08	40.98	138.36	1195

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

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	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	200.00	6.32	4.03	34.67	200
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.7	8.91	40.67	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	
Obuoliai	U.9.11-1	127.00	0.51	0.51	16.51	73
Iš viso:			0.51	0.51	16.51	73

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, 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
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Kepta lašiša (T) (Ž)*	K.3.666	75.00	17.89	12.2	0.15	182
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A, T)	S.5.2	50.00	0.45	0.1	1.61	9
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
Lapinės salotos	S.5.1	20.00	0.18	0.04	0.34	2
Iš viso:			24.36	21.47	39.67	449

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

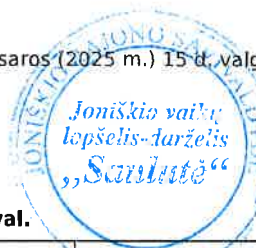
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai (lęšių) su daržovėmis (porais, morkomis) ir dešrelėmis (T) (P)*	K.3.19-1	196.00	13.95	20.62	27.53	352
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.27	20.7	28.45	357
Iš viso (dienos davinio):			50.84	51.59	125.3	1169

* **Alergenai:** Ž - Žuvis ir jū produktai, P - Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę)

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

3 Savaitė, Trečiadienis



TVIRTINU

Direktorė Rita Šilininė

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.1	200.00	11.18	3.47	24.52	174
Grūdų traputis su agurku	U.9.18	64.00	2.43	0.32	19.33	90
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Vyšnios (be kauliukų)	U.9.11-91	20.00	0.2	0	1.56	7
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.19	8.67	51.41	360

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

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

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Grūdų traputis	U.9.14	24.00	2.55	0.76	17.93	89
Kiaulienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.1	80.00	10.71	10.14	7.19	163
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:			17.56	18.6	53.09	450

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (avinžirnių) su sviestu (T) (P)*	K.3.37-1	180.00	12.55	8.78	28.06	241
Grūdų traputis su lydytu sūreliu (P)*	U.9.35	45.00	4.94	5.36	19.36	145
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	45.00	0.45	0.09	3.92	18
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.94	14.23	51.34	405
Iš viso (dienos davinio):			55.27	42.08	174.82	1299

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šilininė

3 Savaitė, Ketvirtadienis



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 brokoliais (A, T)	Ks.1.16-1	200.00	6.84	4.62	36.93	217
Grūdų traputis su pomidoru	U.9.22	64.00	3.15	0.9	21.01	105
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			10.43	5.85	59.07	331

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Obuoliai	U.9.11-1	146.00	0.58	0.58	18.98	83
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Iš viso:			2.28	1.09	30.93	143

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai (T) (K, P) [*]	Sr.2.25	150.00	3.96	4.26	7.43	84
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	50.00	1.03	0.05	9.42	42
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:			21.61	21.25	52.29	487

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

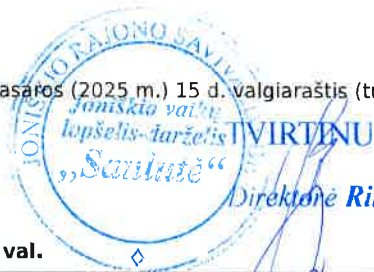
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės - morkų blynai (su avinžirnių miltais, be cukraus) (T) (K, P) [*]	K.3.25-2	135.00	14.91	12.01	17.55	238
Trintos uogos be cukraus	P.6.6	34.00	0.17	0	2.65	11
Obuoliai	U.9.11-1	91.00	0.36	0.36	11.83	52
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.44	12.37	32.03	301
Iš viso (dienos davinio):			49.76	40.56	174.32	1261

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2025 m.) 15 d. valgiaraštis (turintiems CD ir celiakiją))

Direktorė, Rita Šiliniene

3 Savaitė, Penktadienis



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
Grūdų traputis su sviestu (P)*	U.9.5-2	32.00	2.61	7.37	17.99	149
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
Paprika	S.5.8	30.00	0.4	0.16	1.98	11
Kmyną arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			11.76	15.18	24.42	281

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	
Pomidorų sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.211	150.00	4.88	4.29	20.42	140
Grūdų traputis	U.9.14	16.00	1.7	0.51	11.95	59
Kiaulienos kukuliai (T) (K)*	K.3.2	80.00	12.5	8.19	5.86	147
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Švieži pomidorai	S.5.10	45.00	0.45	0.09	1.85	10
Iš viso:			21.72	13.29	58.47	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	
Keptos daržovės (A, T)	K.3.1-121	220.00	4.15	6.71	26.76	184
Kefyras (P)*	U.9.13	180.00	6.12	4.5	8.82	100
Iš viso:			10.27	11.21	35.58	284
Iš viso (dienos davinio):			44.33	40.26	137.45	1089

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