

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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

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	
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.	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	100.00	1.05	2.89	7.93	62
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	2.75	0.2	11.25	58
Keptas kiaulienos ir jautienos kukulis (T) (K)*	K.3.21-1	70.00	12.2	6.84	5.18	131
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
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.21	70.00	0.63	2.87	4.14	45
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	25.00	1.38	0.18	1.85	15
Iš viso:			20.01	13.64	45.56	385

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 bananais (A, T) (G)*	Ks.1.33	180.00	5.54	4.23	30.54	182
Saldintos vyšnios (be kauliukų)	U.9.11-91	40.00	0.38	0	4.54	20
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:			8.93	7.69	49.6	303
Iš viso (dienos davinio):			48.14	35.74	137.63	1065

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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 (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	
Cukinių sriuba su žiediniu kopūstu (A, T) (SA)*	Sr.2.1814	100.00	0.93	3.31	5.22	54
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Kepta jūros lydekės 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
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
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			25.11	16.64	42.21	419

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):			47.62	35.86	138.89	1069

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilimienė

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	
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	15.39	4.89	0.25	107
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:			22.03	15.29	35.69	368

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	90.00	8.21	4.15	24.79	169
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:			8.76	8.77	26	218
Iš viso (dienos davinio):			43.25	32.31	130.82	987

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

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	150.00	3.86	2.95	29.48	160
Keptas sumuštinis su fermentinius sūriu (T) (G, P)*	U.9.271	61.00	8.81	4.98	16.56	146
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			13.11	8.26	47.17	315

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	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.	Išėiga, 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
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Rauginti agurkai	S.5.18	35.00	0.21	0.14	0.84	5
Iš viso:			17.6	20.83	35.87	401

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	
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):			52.32	42.22	125.99	1093

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

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	88.00	10.08	12.05	1.38	154
Ruginė duona (G)*	U.9.2	25.00	1.65	0.33	12.05	58
Rauginti agurkai	S.5.18	35.00	0.21	0.14	0.84	5
Švieži pomidorai	S.5.10	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	15.00	0.44	0.29	1.62	11
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.68	12.87	17.12	235

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	
Trinta varškė (9 proc.) su jogurtu (kefyru) (2,5 proc.) paskaninta bananais ir uogomis (T) (P)*	U.9.101	70.00	4.4	2.46	7.2	69
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	2.75	0.2	11.25	58
Iš viso:			7.15	2.66	18.45	126

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	100.00	1.31	2.39	12.61	77
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
Ridikų ir morkų salotos su graikišku jogurtu (T) (P)*	S.5.29	45.00	0.88	0.27	2.69	17
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	35.00	0.28	0.07	0.81	5
Iš viso:			20.07	11.76	40.45	348

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 sviestu ir fermentiniu sūriu (G, P)*	U.9.5	43.00	4.78	8.16	13.59	147
Kriaušės	U.9.11-4	74.00	0.3	0.22	9.92	43
Iš viso:			12.03	14.26	43.64	351
Iš viso (dienos davinio):			51.93	41.55	119.66	1060

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

Direktorė, Rita Šiliniene

2 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	
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.	Išėiga, 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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (A, T)	Sr.2.16	100.00	0.63	1.74	4.96	38
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	40.00	1.03	1.93	2.03	30
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	25.00	0.73	0.48	2.7	18
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			20.34	18.95	28.56	366

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (A, T)	Ks.1.16	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):			43.54	43	116.77	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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

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 (T) (P)*	Ks.1.177	150.00	3.44	3.41	25.15	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	37.15	243

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	
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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su vištienos padažu (T) (G)*	K.3.341	160.00	14.88	7.25	30.64	247
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.88	7.25	30.64	247
Iš viso (dienos davinio):			39.56	31.43	115.98	905

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)
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 (G, K, P)*	K.3.13	95.00	7.24	9.25	32.32	241
Trintos uogos	P.6.5	28.00	0.13	0	4.52	19
Pienas (P)*	U.9.6	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			10.77	11.75	41.74	316

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	13.48	11.99	3.09	174
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
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			17.5	19.75	26.65	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	
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):			38.81	39.87	109.19	951

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilijienė

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	81.00	8.16	10.21	1.28	130
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
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:			15.06	14.79	11.98	241

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
Kopūstų, porų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.38	60.00	0.79	3.18	5.76	55
Iš viso:			17.68	16.4	39.51	376

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
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	40.00	0.4	0.08	3.48	16
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.61	8.56	48.23	304
Iš viso (dienos davinio):			43.42	40.32	126.59	1043

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)
Direktorė, Rita Šiliniene

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	
Avižių kruopų košė su sviestu (T) (G, P)*	Ks.1.4	150.00	4.98	4.28	24.32	156
Obuolių-bananų tyrė	P.6.16	25.00	0.2	0.09	4.51	20
Grūdų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12	36.00	3.64	3.59	13.11	99
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.26	8.29	43.07	284

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	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.	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
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
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.21	40.00	0.36	1.64	2.37	26
Iš viso:			16.9	15.32	41.74	372

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 sriuba su perlinėmis kruopomis (A, T) (G)*	Sr.2.225	150.00	1.88	2.38	11.03	73
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			9.18	11.88	24.6	242
Iš viso (dienos davinio):			36.01	35.78	118.43	940

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

3 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 varškėčiai, praturtinti avių 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	
Lešių 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 grikliai (A, T)	Gr.4.2	65.00	3.86	5.93	21.18	154
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.16	65.00	0.85	5.53	3.8	68
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			25.16	15.39	44.47	417

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
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	51.00	1.96	5.34	13.47	110
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.59	9.04	41.14	268
Iš viso (dienos davinio):			49.74	34.52	138.13	1062

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

3 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	
Ryžių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.17	150.00	5.48	5.11	30.45	190
Obuolių-bananų tyrė	P.6.16	25.00	0.2	0.09	4.51	20
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:			11.02	9.36	35.06	269

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
Kefyro (2,5 proc.) kokteilis su bananais ir uogomis (P)*	U.9.31	100.00	2.79	1.86	9.56	66
Iš viso:			3.15	1.91	13.49	84

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų ir brokolių sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.27	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
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
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
Iš viso:			17.36	16.01	35.78	357

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu (T) (G, P)*	K.3.191	165.00	10.58	12.69	28.21	269
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.58	12.69	28.21	269
Iš viso (dienos davinio):			42.11	39.97	112.54	978

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)
Direktorė, Rita Šiliniene

3 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 sviestu (T) (P)*	Ks.1.71	150.00	5.21	4.1	28.1	170
Trintos uogos	P.6.5	28.00	0.13	0	4.52	19
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:			7.15	8.59	45.06	286

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	
Pomidorų sriuba su ryžiais ir daržovėmis (A, T)	Sr.2.21	100.00	1.33	2.79	12.23	79
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
Kiaulienos ir jautienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.2	70.00	10.95	8.85	6.34	149
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
Rauginti agurkai	S.5.18	35.00	0.21	0.14	0.84	5
Iš viso:			15.87	15.63	44.64	383

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 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):			33.97	34.08	147.53	1033

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 1-3 m. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilinė

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	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	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	100.00	0.95	1.73	5.66	42
Plovas su kiaušiena (T)	K.3.21	160.00	13.63	14.17	28.77	297
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			15.15	16.19	37.04	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	
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):			36.28	35.24	143.48	1036

* **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. rudens-žiemos (2025-2026) 15 d. valgiaraštis)

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	
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
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	25.00	0.73	0.48	2.7	18
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			11.13	12.72	19.32	236

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	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ukrainietiški barščiai (A, T)	Sr.2.91	100.00	1.73	0.49	7.55	42
Grietinė (P)*	P.6.4	10.00	0.24	3	0.31	29
Ruginė duona (G)*	U.9.2	20.00	1.32	0.26	9.64	46
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
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Iš viso:			20.73	16.1	60.34	469

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	160.00	3.02	4.88	19.47	134
Kefyras (P)*	U.9.13	160.00	5.44	4	7.84	89
Iš viso:			8.46	8.88	27.31	223
Iš viso (dienos davinio):			41.14	37.9	118.19	978

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