

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“

Statybininkų g. 5, 84124 Joniškis

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(amžiaus grupė)

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

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	
Varškės apkepas (T) (G, K, P)*	K.3.5	145.00	21.52	15.85	18.36	302
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.47	16.68	28.04	352

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 moliūgų sriuba (T) (P)*	Sr.2.4	150.00	1.58	4.34	11.9	93
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	90.00	15.68	8.8	6.66	169
Rausvasis padažas (G, P)*	P.6.15	17.00	0.63	0.66	2.29	18
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.21	80.00	0.72	3.28	4.74	51
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	25.00	1.38	0.18	1.85	15
Iš viso:			24.39	17.55	53.77	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	
Avižų kruopų košė su bananais (A, T) (G)*	Ks.1.33	230.00	7.07	5.41	39.03	233
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	55.00	4.14	4.76	19.97	139
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.59	10.17	63.54	392
Iš viso (dienos davinio):			59.03	44.98	164.33	1298

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

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 (T) (G, K, P)*	K.3.7	150.00	15.82	6.64	46.33	308
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:			16.3	12.64	46.95	367

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
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.	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	150.00	1.4	4.97	7.83	82
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kepta jūros lydekų filė (T) (K, Ž)*	K.3.6	80.00	22.92	13.5	8.26	246
Ryžių kruopos su ciberžole (A, T)	Gr.4.11	80.00	2.52	1.33	21.91	110
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
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			29.77	20.46	56.26	528

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.6	200.00	6.32	4.03	34.67	200
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.94	11.15	52.63	347
Iš viso (dienos davinio):			57.37	45.06	177.39	1345

* **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: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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	194.00	7.31	5.22	33.87	212
Uogienė	P.6.8	13.00	0.08	0.04	7.55	31
Kepti sumuštiniai su obuoliais (G, P)*	U.9.8	63.00	4.08	2.93	22.07	131
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.47	8.19	63.49	374

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vynuogės	U.9.11-6	94.00	0.66	0.38	16.54	72
Geriamas jogurtas su braškėmis (P)*	U.9.37	100.00	2.9	1.5	4.9	45
Iš viso:			3.56	1.88	21.44	117

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	150.00	4.28	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	20.52	6.51	0.33	142
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
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	80.00	0.73	4.49	2.57	54
Iš viso:			29.63	19.32	48.51	486

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	130.00	11.86	6	35.81	245
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:			12.54	12.28	37.25	310
Iš viso (dienos davinio):			57.2	41.67	170.69	1287

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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
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:			14.39	9.24	57	369

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			6.49	4.45	22.28	155

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A, T)	Sr.2.9	150.00	1.42	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 (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	70.00	4.17	2.73	24.56	139
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Iš viso:			24.78	29.43	44.48	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	
Kepti varškėčiai (T) (G, K, P)*	K.3.12	105.00	18.69	10.78	23.38	265
Trintos uogos	P.6.5	34.00	0.15	0	5.49	23
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.84	10.78	28.87	288
Iš viso (dienos davinio):			64.5	53.9	152.63	1354

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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	
Omletas su sūriu (T) (K, P) [*]	K.3.16-1	110.00	12.6	15.06	1.72	193
Ruginė duona (G) [*]	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
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:			15.56	15.96	19.99	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	
Trinta varškė (9 proc.) su jogurtu (kefyru) (2,5 proc.) paskaninta bananais ir uogomis (T) (P) [*]	U.9.101	90.00	5.65	3.17	9.25	88
Skrebutis (G) [*]	U.9.40	25.00	2.75	0.2	11.25	58
Iš viso:			8.4	3.37	20.5	146

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	
Agurkinė sriuba (A, T)	Sr.2.17	150.00	1.97	3.59	18.92	116
Kepti kalakutienos kukuliai (T) (G, K) [*]	K.3.4	75.00	15.86	3.57	3.64	110
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Ridikų ir morkų salotos su graikišku jogurtu (T) (P) [*]	S.5.29	55.00	1.07	0.33	3.29	20
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			23.97	14.87	52.84	441

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	200.00	7.72	6.53	22.37	179
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	92.00	0.37	0.28	12.33	53
Iš viso:			12.87	14.97	48.29	379
Iš viso (dienos davinio):			60.8	49.17	141.62	1252

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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	150.00	19.45	10.85	33.52	310
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:			19.77	17.04	33.92	368

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	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis (A, T)	Sr.2.16	150.00	0.94	2.61	7.44	57
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	55.00	1.42	2.65	2.79	41
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:			23.91	22.9	34.47	440

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	200.00	6.69	7.48	37.32	243
Šviesi duona su sviestu (G, P)*	U.9.3	43.00	1.92	6.89	19.03	146
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.61	14.37	56.35	389
Iš viso (dienos davinio):			53.44	54.6	146.92	1293

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

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	
Ryžių kruopų košė su obuoliais (T) (P)*	Ks.1.177	200.00	4.58	4.54	33.53	193
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:			9.04	8.1	45.53	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	
Melionas	U.9.11-7	82.00	0.57	0.08	6.31	28
Iš viso:			0.57	0.08	6.31	28

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių-miežinių kruopų sriuba (A, T) (G)*	Sr.2.2	150.00	3.59	2.82	13.43	93
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
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	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Iš viso:			22.13	22.71	59.93	533

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 vištienos padažu (T) (G)*	K.3.341	200.00	18.59	9.06	38.3	309
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.59	9.06	38.3	309
Iš viso (dienos davinio):			50.33	39.95	150.07	1161

* **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: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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	120.00	9.15	11.69	40.82	305
Trintos uogos	P.6.5	34.00	0.15	0	5.49	23
Pienas (P)*	U.9.6	120.00	4.08	3	5.88	67
Iš viso:			13.38	14.69	52.19	394

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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (A, T)	Sr.2.11	150.00	2.51	2.71	12.6	85
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.6	0.37	35
Mažylių balandėliai su kiauliena (T) (K)*	K.3.17	100.00	16.85	14.99	3.86	218
Grietinės pomidorų padažas (G, P)*	P.6.10	20.00	0.38	3.46	1.24	38
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	30.00	0.4	0.16	1.98	11
Iš viso:			22.35	25.19	36.21	461

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	200.00	5.68	4.05	36.38	205
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:			11.5	9.26	43.51	303
Iš viso (dienos davinio):			48.17	49.37	144.78	1216

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

2 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	
Omletas (T) (K, P)*	K.3.16	106.00	10.68	13.36	1.67	170
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
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:			23.61	22.25	17.41	364

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	
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
Virtos perlinės kruopos (A, T) (G)*	Gr.4.1	80.00	2.77	2.62	21.06	119
Kopūstų, porų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.38	80.00	1.05	4.23	7.68	73
Iš viso:			23.11	21.88	54.45	507

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	
Virtų bulvių piršteliai su varške (T) (K, P)*	K.3.31	180.00	9.58	4.73	53.35	294
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
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:			10.3	11	57.23	369
Iš viso (dienos davinio):			59.23	55.74	158.74	1374

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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	197.00	6.54	5.61	31.93	204
Obuolių-bananų tyrė	P.6.16	30.00	0.24	0.11	5.41	24
Grūdų traputis su varškės užtepu (P)*	U.9.12	59.00	5.96	5.88	21.48	163
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			13.18	11.93	59.95	400

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	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Virtinukai su mėsa (T) (G, K)*	K.3.27	200.00	20.3	9.94	44.32	348
Grietinė (P)*	P.6.4	20.00	0.48	6	0.62	58
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.21	50.00	0.45	2.05	2.96	32
Iš viso:			22.65	20.59	56.39	501

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	180.00	2.25	2.86	13.23	88
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Iš viso:			10.21	14.14	31.29	293
Iš viso (dienos davinio):			46.81	46.99	157.97	1242

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 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	150.00	21.45	11.52	29.29	307
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			22.4	12.35	38.97	357

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Iš viso:			1.15	0.29	22.18	96

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (A, T)	Sr.2.24	150.00	2.9	2.61	8.8	70
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Vištienos kukulis (T) (G, K)*	K.3.30	70.00	19.68	2.1	2.72	109
Virti griekiai (A, T)	Gr.4.2	80.00	4.75	7.3	26.07	189
Kopūstų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.16	80.00	1.04	6.8	4.68	84
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			30.68	19.33	58.38	530

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	200.00	4.94	5.03	37.64	216
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.56	12.15	55.6	362
Iš viso (dienos davinio):			61.79	44.12	175.13	1345

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

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 sviestu (T) (P)*	Ks.1.17	200.00	7.31	6.81	40.6	253
Obuolių-bananų tyrė	P.6.16	30.00	0.24	0.11	5.41	24
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:			12.89	11.08	46.11	336

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
Kefyro (2,5 proc.) kokteilis su bananais ir uogomis (P)*	U.9.31	100.00	2.79	1.86	9.56	66
Iš viso:			3.29	1.93	15.03	91

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 (T) (P)*	Gr.4.9	70.00	2.03	3.54	12.27	89
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
Troškinti žali žirneliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
Iš viso:			25.15	22.2	48.18	493

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 daržovių padažu ir fermentiniu sūriu (T) (G, P)*	K.3.191	200.00	12.83	15.38	34.19	327
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.83	15.38	34.19	327
Iš viso (dienos davinio):			54.16	50.59	143.51	1246

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 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	200.00	6.94	5.46	37.46	227
Trintos uogos	P.6.5	34.00	0.15	0	5.49	23
Ruginė duona su sviestu ir agurku (G, P)*	U.9.4	64.00	2.57	6.39	17.69	139
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.66	11.85	60.64	388

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	150.00	2	4.18	18.35	119
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Kiaulienos ir jautienos maltinukas (T) (K, P)*	K.3.3.2	80.00	12.52	10.12	7.24	170
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
Rauginti agurkai	S.5.18	40.00	0.24	0.16	0.96	6
Iš viso:			19.26	19.86	59.45	494

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	200.00	7.72	6.53	22.37	179
Šviesi duona su lydytu sūreliu (G, P)*	U.9.251	55.00	4.14	4.76	19.97	139
Morkų lazdelės arba tarkuotos morkos	S.5.24	45.00	0.45	0.09	3.92	18
Iš viso:			12.31	11.38	46.26	337
Iš viso (dienos davinio):			41.82	43.53	186.05	1303

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

3 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 brokoliais (A, T)	Ks.1.16-1	200.00	6.84	4.62	36.93	217
Ruginė duona su sviestu ir pomidoru (G, P)*	U.9.7	68.00	2.62	7.12	17.96	146
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			9.9	12.07	56.02	372

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	
Šviežių kopūstų sriuba (A, T)	Sr.2.18	150.00	1.42	2.6	8.49	63
Plovas su kiauliena (T)	K.3.21	190.00	16.18	16.83	34.17	353
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			18.2	19.74	45.39	432

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, avižinių dribsnių blynai (T) (G, K, P)*	K.3.25	150.00	14.43	11.71	35.71	306
Jogurtas su uogiene (P)*	P.6.9	35.00	0.95	0.83	9.68	50
Ramunėlių arbata	G.7.2-1	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			15.38	12.54	45.39	356
Iš viso (dienos davinio):			45.69	44.96	176.45	1293

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens-žiemos (2025-2026 m.) 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	43.00	2.42	6.39	17.33	137
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
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	30.00	0.87	0.57	3.24	22
Kmynų arbata	G.7.1	150.00	0.44	0.33	1.13	9
Iš viso:			12.04	14.61	25.02	280

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	
Ukrainietiški barščiai (A, T)	Sr.2.91	150.00	2.59	0.74	11.33	62
Grietinė (P)*	P.6.4	12.00	0.29	3.6	0.37	35
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Virtinukai su varške (T) (G, K, P)*	K.3.28	170.00	20.24	9.34	47.64	356
Sviesto - grietinės padažas (P)*	P.6.3	15.00	0.32	6.19	0.4	59
Daržovių rinkinukas (morkos, agurkai) (A, T)	S.5.7	60.00	0.54	0.12	3.31	16
Iš viso:			25.96	20.38	77.51	597

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	210.00	3.96	6.41	25.55	176
Kefyras (P)*	U.9.13	200.00	6.8	5	9.8	111
Iš viso:			10.76	11.41	35.35	287
Iš viso (dienos davinio):			49.7	46.63	150.75	1221

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