

Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis
(alergiškiems pienui ir pieno pr. ir 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. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šilintienė

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	
Trinta moliūgų sriuba (A, T)	Sr.2.5	150.00	1.59	5.24	12.01	102
Skrebutis (G)*	U.9.40	25.00	2.75	0.2	11.25	58
Keptas kiaulienos ir jautienos kukulis (be kiaušinio) (T)	K.3.2-1	77.00	13.64	6.88	6.52	143
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:			21.73	15.87	51.45	436

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

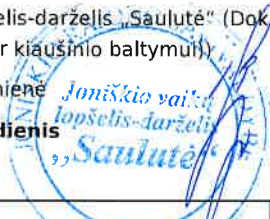
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė su bananais (A, T) (G)*	Ks.1.33	230.00	7.07	5.41	39.03	233
Saldintos vyšnios (be kauliukų)	U.9.11-91	40.00	0.38	0	4.54	20
Grūdų traputis su agurku	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:			9.88	5.73	62.9	343
Iš viso (dienos davinio):			41.55	26.18	189.27	1159

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

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	
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	34.00	0.15	0	5.49	23
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	60.83	317

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 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
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:			28.91	19.64	56.21	517

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 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):			46.55	30.82	191.45	1229

* **Alergenai:** G - Glitimo turintys javai, Ž - Žuvis ir jū produktai, SA - Salierai ir jū produktai

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šiliniene

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
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.	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
Iš viso:			0.66	0.38	16.54	72

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 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:			29.04	15.86	49.46	457

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	
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):			50.01	24.39	177.81	1131

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šilpiniene

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
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:			24.18	24.01	43.9	488

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 davinių):			40.5	43.36	166.06	1216

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir 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	34.00	0.15	0	5.49	23
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	58.14	327

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	
Agurkinė sriuba (A, T)	Sr.2.17	150.00	1.97	3.59	18.92	116
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
Ridikų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi (A,T)	S.5.29-1	55.00	0.49	7.37	3.07	81
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			22.62	21.21	52.57	492

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):			42.07	34.17	189.9	1235

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

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	
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.	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 (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	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:			23.62	21.56	34.11	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	
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):			39.78	33.9	170.29	1145

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

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 (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.	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 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.	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):			47.94	31.75	169.86	1157

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

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	
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	34.00	0.15	0	5.49	23
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:			9.32	6.97	55.83	323

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
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Mažylių balandėliai su kiauliena (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
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:			22.71	17.68	50.48	452

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 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):			41.66	30.46	174.87	1140

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir 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
Rauginti agurkai	S.5.18	45.00	0.27	0.18	1.08	7
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			9.24	3.94	54.52	291

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	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
Kopūstų, porų ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.38	80.00	1.05	4.23	7.68	73
Iš viso:			20.9	19.97	54.09	480

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 troškinys (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):			39.51	30.03	189.4	1186

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Silinienė

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
Obuolių-bananų tyrė	P.6.16	30.00	0.24	0.11	5.41	24
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:			9.63	6.88	57.79	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	
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 (be kiaušinio) (T) (G)*	K.3.27-1	210.00	21.01	9.53	50.28	371
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.21	50.00	0.45	2.05	2.96	32
Iš viso:			22.88	14.18	61.73	466

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 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
Iš viso:			5.21	3.74	43.26	228
Iš viso (dienos davinio):			38.49	25.13	173.12	1073

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šilnienė

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	
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	34.00	0.15	0	5.49	23
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:			8.09	4.19	59.62	309

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 (be kiaušinio)(T) (G)*	K.3.30-1	73.00	18.59	1.28	2.75	97
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:			29.59	18.51	58.41	519

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 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):			44.55	29.05	180.71	1162

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

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 al. (A, T)	Ks.1.18	200.00	3.87	3.17	33.67	179
Obuolių-bananų tyrė	P.6.16	30.00	0.24	0.11	5.41	24
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:			7.24	4.62	75.99	375

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	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.	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	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 žirneliai (A, T)	S.5.55	30.00	0.18	1.53	2.64	25
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
Iš viso:			24.56	18.74	49.13	463

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 (be fermentinio sūrio) (A, T) (G)*	K.3.191-1	200.00	6.81	10.02	38.78	273
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:			7.13	10.1	39.7	278
Iš viso (dienos davinio):			39.43	33.53	170.29	1141

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

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 su al. (A, T)	Ks.1.25	200.00	3.52	3.47	31.85	173
Trintos uogos	P.6.5	34.00	0.15	0	5.49	23
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:			6.19	3.98	55.01	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	
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 (be kiaušinio ir pieno produktų)(T)	K.3.3.1-4	70.00	11.23	7.58	6.81	140
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:			17.97	17.32	59.02	464

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 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):			33.5	27.09	192.64	1148

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir kiaušinio baltymui))

Direktorė, Rita Šilnienė

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
Kmylių 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	
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.	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):			39.2	29.57	184.39	1160

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

Joniškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. rudens - žiemos (2025-2026 m.) 15 d. valgiaraštis (alergiškiems pienui ir pieno pr. ir 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	
Lęšių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A, T)	Ks.1.1	200.00	11.18	3.47	24.52	174
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:			14.17	4.56	43.58	272

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
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
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:			22.48	8.94	73.03	463

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
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:			6.92	7.29	55.58	316
Iš viso (dienos davinio):			44.51	21.02	185.06	1107

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