

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 (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

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	
Špinatų sriuba (A, T)	Sr.2.111	150.00	1.37	3.68	5.96	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	90.00	15.71	11.5	6.84	194
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
Agurkų, pomidorų salotos (A, T)	S.5.12	80.00	0.71	5.07	2.66	59
Konservuoti žirneliai (A, T)	S.5.5	25.00	1.38	0.18	1.85	15
Iš viso:			24.2	21.38	45.93	473

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
Šilauogės	U.5.39	30.00	0.21	0.09	3.45	15
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:			11.42	10.26	62.45	388
Iš viso dienos davinio:			58.67	48.9	155.4	1296

* **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. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Šilnienė
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	
Nektarinai	U.9.11-5	110.00	1.21	0.33	11.66	54
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			2.27	0.65	19.13	91

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	1.42	5.02	7.9	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
Sultenė	S.5.27	10.00	0.2	0.04	0.36	3
Iš viso:			29.66	20.42	55.04	523

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 :			57.17	44.86	173.75	1327

* **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



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	
Manų košė su sviestu ir cinamonu (T) (G, P)*	Ks.1.7-2	200.00	7.54	5.38	34.92	218
Uogienė	P.6.8	15.00	0.09	0.05	8.72	36
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:			11.71	8.36	65.71	385

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	
Braškės	U.9.11-9	94.00	0.85	0.38	9.12	43
Geriamas jogurtas su braškėmis (P)*	U.9.37	100.00	2.9	1.5	4.9	45
Iš viso:			3.75	1.88	14.02	88

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (A, T)	Sr.2.12	150.00	4.28	3.62	17.56	120
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Vištienos šlaunelių mėsos kepsneliai (T)	K. 3.50	80.00	20.52	6.51	0.33	142
Bulvių košė (T) (P)*	Gr.4.9	80.00	2.32	4.04	14.03	102
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:			29.92	19.82	50.27	499

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 :			58.21	45.44	164.19	1299

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



Joniskio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

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	
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.	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
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.	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
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Troškinta mėsa su padažu (T) (P)*	K.3.23	120.00	18.08	20.19	4.17	271
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	80.00	1.65	0.09	15.08	68
Gūžinės salotos	S.5.35	15.00	0.14	0.02	0.45	3
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			24.21	27.07	47.69	531

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 (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:			63.93	51.54	155.84	1343

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



Joniskio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šilnienė

Savaitė, Penktadienis

„Saulutė“

Pusryčiai 08:20 - 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (T) (K, P)*	K.3.161	130.00	10.4	12.7	2.8	167
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Konservuoti kukurūzai (A, T)	S.5.4	25.00	0.73	0.48	2.7	18
Vynuogės	U.9.11-6	92.00	0.64	0.37	16.19	71
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.07	14.02	37.07	331

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su ryžiais ir žaliais žirneliais (A, T)	Sr.2.1188	150.00	1.32	2.24	11.66	72
Kepti kalakutienos kukuliai (T) (G, K)*	K.3.4	75.00	15.86	3.57	3.64	110
Virti grikiai (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	80.00	0.94	5.02	3.43	63
Iš viso:			22.87	18.13	44.8	434

Vakarienė 15:55 - 16:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, 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
Iš viso:			12.5	14.69	35.96	326
Iš viso dienos davinio :			57.84	50.21	138.33	1237

* **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. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

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	
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	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:			24.39	22.89	35.52	446

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 :			53.92	54.59	147.97	1299

* **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. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė, Rita Šimėnienė
2024.05.02
Savaitės Antadienis

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
Skrėbutis 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
Varškės desertas (P)*	U.9.41	100.00	12.8	7.2	13.7	171
Iš viso:			13.37	7.28	20.01	199

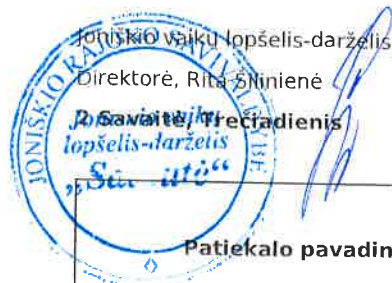
Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su lęšiais (A, T)	Sr.2.1189	150.00	3.01	1.78	8.73	63
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
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
Lapinės salotos	S.5.1	15.00	0.14	0.03	0.26	2
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
Iš viso:			20.64	17.49	50.06	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	
Makaronai su vištienos padažu (T) (G)*	K.3.341	200.00	18.59	9.06	38.3	309
Daržovių rinkinukas (paprika, morkos) (A, T)	S.5.6	50.00	0.58	0.18	3.83	19
Mėtų arbata	G.7.2-2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.17	9.24	42.13	328
Iš viso dienos davinio :			62.22	42.11	157.73	1259

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



Joniskio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šnienienė

Šiuo metu: Trečiadienis

2026 m. sausio 14 d.

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	100.00	3.4	2.5	4.9	56
Iš viso:			12.7	14.19	51.21	383

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bananai	U.9.11-2	96.00	1.15	0.29	22.18	96
Grūdų traputis	U.9.14	10.00	1.06	0.32	7.47	37
Iš viso:			2.21	0.61	29.65	133

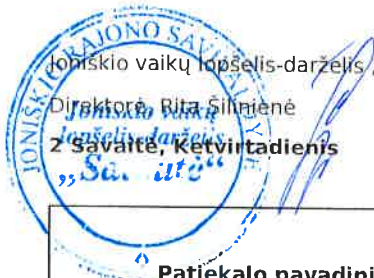
Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba 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
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Paprikos lazdelės	S.5.8-1	30.00	0.4	0.16	1.98	11
Iš viso:			22.44	25.1	36.17	460

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 :			48.85	49.16	160.54	1280

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



Joniskio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė R. Šilnienė
2 Savaitė, ketvirtadienis
„Saulutė“

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	
Kiaušinių košė su sūriu ir špinatais (T) (K, P)*	K.3.16-11	106.00	11.01	12.83	1.84	167
Ruginė duona (G)*	U.9.2	30.00	1.98	0.39	14.46	69
Švieži agurkai	S.5.9	45.00	0.36	0.09	1.04	6
Ridikėliai	S.5.28	15.00	0.17	0.02	0.59	3
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:			24.2	21.65	18.13	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	
Persikai	U.9.11-15	117.00	0.94	0.23	14.16	62
Jogurtas (P)*	U.9.23	125.00	5.38	4.88	6	89
Iš viso:			6.32	5.11	20.16	152

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
Virti makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	80.00	4.76	3.12	28.07	159
Kopūstų salotos su pomidorais ir alyvuogių aliejumi (A, T)	S.5.15	80.00	1	5.62	3.84	70
Iš viso:			25.05	23.77	57.62	545

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 kukuliai 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 :			65.87	61.53	153.14	1430

* **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. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė, 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	197.00	6.54	5.61	31.93	204
Trintų uogų padažas su bananais (A)	P.6.18	30.00	0.28	0.04	4.98	21
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:			13.22	11.86	59.52	398

Priešpiečiai 10:30 - 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mandarinai	U.9.11-10	110.00	0.77	0.33	10.34	47
Iš viso:			0.77	0.33	10.34	47

Pietūs 12:20 - 13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (T) (P)*	Sr.2.22	150.00	1.97	3.87	11.02	87
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
Šviežių agurkų lazdelės	S.5.9-1	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			23.07	19.89	56.88	499

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 bulvių skiltelės su žolelėmis (A, T)	Gr. 15-11	160.00	3.81	9.14	33.25	231
Jogurto-agurkų padažas (P)*	P.6.20	40.00	1.42	3.64	1.63	45
Daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai) (A, T)	S.5.2	50.00	0.45	0.1	1.61	9
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			5.68	12.88	36.49	285
Iš viso dienos davinio:			42.74	44.96	163.23	1229

* **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. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktoriė, 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	
Virti varškėčiai, praturtinti avižų 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	
Lešų 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 makaronai (pilno grūdo) (A, T) (G)*	Gr.4.3	80.00	4.76	3.12	28.07	159
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:			30.34	12.84	57.88	468

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 morkomis (A, T) (G)*	Ks.1.15-1	200.00	5.14	3.93	39.31	213
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:			7.76	11.05	57.27	360
Iš viso dienos davinio :			61.65	36.53	176.3	1281

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



Joniškio vaiku lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė: Rita Silinienė
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	
Varškės pudingas su bananais (T) (G, K, P)*	K.3.51	180.00	24.69	19.97	21.14	363
Natūralus jogurtas (padažas) (P)*	P.6.1	30.00	1.29	1.17	1.44	21
Raudonoji arbata	G.7.3	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.98	21.14	22.58	385

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	
Slyvos	U.9.11-16	71.00	0.5	0.14	10.37	45
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	2	19.93	111

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	
Ryžių kruopų košė su sviestu (T) (P)*	Ks.1.17	200.00	7.31	6.81	40.6	253
Trintų uogų padažas su bananais (A)	P.6.18	30.00	0.28	0.04	4.98	21
Sūrio lazdelė Pik-Nik (P,)*	U.9.1	20.00	5.34	4.16	0.1	59
Juodoji arbata	G.7.2	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.93	11.01	45.68	334
Iš viso dienos davinio:			67.35	56.35	136.37	1322

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



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

Direktorė Rita Šilpėnė
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
Jogurtas (A2, 2,5 proc.) (P)*	U.9.23-2	180.00	5.76	4.5	7.38	93
Iš viso:			6.35	4.94	27.08	178

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 (A, T)	S.5.15	70.00	0.87	4.92	3.36	61
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Iš viso:			19.34	19.78	59.41	493

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			47.66	47.95	193.39	1396

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



Joniskio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“ (Dokumentas: 4-7 m. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė, Rita Šiliniene

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	
Šaltibarščiai (T) (K, P)*	Sr.2.25	150.00	3.96	4.26	7.43	84
Virtos bulvės (A, T)	Gr.4.8	60.00	1.24	0.06	11.31	51
Plovas su kiauliena (T)	K.3.21	190.00	16.18	16.83	34.17	353
Švieži agurkai	S.5.9	40.00	0.32	0.08	0.92	6
Paprika	S.5.8	25.00	0.33	0.13	1.65	9
Iš viso:			22.03	21.36	55.48	502

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 :			49.52	46.58	186.54	1363

* **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. pavasario-vasaros (2026 m.) 15 d. valgiaraštis)

Direktorė Rita Silinienė

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	
Nektarinai	U.9.11-5	117.00	1.29	0.35	12.4	58
Iš viso:			1.29	0.35	12.4	58

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
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:			24.5	18.64	74.3	563

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:			48.59	45.01	147.07	1188

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