

PANEVĖŽIO LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽVAIGŽDUTĖ“ DIREKTORIUS

ĮSAKYMAS DĖL PANEVĖŽIO LOPŠELIO-DARŽELIO „ŽVAIGŽDUTĖ“ 1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ GRUPĖS IR 4-7 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ GRUPĖS 15 DIENŲ VALGIARAŠČIOPATVIRTINIMO

2024 m. birželio 19 d. Nr. V-
108 Panevėžys

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 (aktuali redakcija) patvirtintu Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymu Nr. V-836 (aktuali redakcija) patvirtintomis Rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymu Nr. B1-610 (aktuali redakcija) patvirtintu Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašu, Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ nuostatų, patvirtintų Panevėžio miesto savivaldybės tarybos 2024 m. gegužės 30 d. sprendimu Nr. 1-265, 22.5.3 papunkčiu:

1. T v i r t i n u Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ 1-3 metų amžiaus vaikų grupės 15 dienų valgiaraštį (pridedama).
2. T v i r t i n u Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“ 4-7 metų amžiaus vaikų grupės 15 dienų valgiaraštį (pridedama).
3. Atsakomybę už šio įsakymo kontrolę pasilieku sau.

Direktorė

Jurgita Ablėnė

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

1 savaitė, pirmadienis

4–7 metų amžiaus

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su cinamonu (tausojantis) (P)*	IN001	200,00	6,07	4,21	41,51	228
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Kmylių arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			11,41	8,51	42,26	291

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN060	100,00	0,40	0,40	13,00	57
Iš viso:			0,40	0,40	13,00	57

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (augalinis, tausojantis) (G)	IN085	150,00	1,18	2,19	9,38	62
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Paukštiesos maltinis (tausojantis) (G, K)*	IN092	100,00	18,53	14,26	3,15	215
Baltas padažas (tausojantis) (P)*	IN105	30,00	2,75	12,22	0,60	123
Grikiai su morkomis ir cukinija (tausojantis)	IN102	100,00	3,46	4,50	18,92	130
Šviežių daržovių rinkinukas PAPRIKA, POMIDORAS, AGURKAS (augalinis)	IN043	150,00	1,55	0,45	6,50	36
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			30,43	34,14	59,07	665

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su grūdėta varške ir uogiene (G, P, K)*	IN093	180,00	15,60	12,98	55,83	403
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Kmylių arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			18,93	17,28	73,33	525
Iš viso (dienos davinio):			61,17	60,33	187,66	1538

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

1 savaitė, antradienis

4–7 metų amžiaus

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis) (* P)	IN094	200,00	7,04	7,78	30,49	220
Duona su tepamu sūriu (tausojantis) (G)*	IN075	55,00	4,61	3,67	21,05	136
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			11,65	11,45	51,54	356

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN046	100,00	1,20	0,30	23,10	100
Iš viso:			1,20	0,30	23,10	100

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis) (K, P)	IN095	150,00	4,34	8,85	6,44	123
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Troškinta jautiena grietinės padaže (tausojantis) (G, P)*	IN096	110,00	22,00	13,20	3,18	220
Virtos bulvės (tausojantis)	IN067	65,00	1,30	0,14	10,60	49
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	IN031	150,00	2,54	4,13	8,08	80
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			33,20	26,87	49,56	573

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su uogiene (tausojantis) (P)*	IN025	200,00	7,01	7,52	46,34	281
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Pienas	IN103	150,00	5,10	3,75	7,35	29
Iš viso:			15,30	15,47	70,84	484
Iš viso (dienos davinio):			56,58	57,83	181,69	1474

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

1 savaitė, trečiadienis

4–7 metų amžiaus

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su uogiene (tausojantis) (G, P)	IN026	200,00	7,70	6,06	50,06	286
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			12,90	10,26	50,46	346

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN106	100,00	0,70	0,30	14,50	64
Iš viso:			0,70	0,30	14,50	64

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai (augalinis, tausojantis) (K, P)*	IN070	200,00	5,92	3,60	18,49	130
Plovas su vištiena (tausojantis)	IN110	180,00	20,29	13,80	24,08	302
Šviežių daržovių rinkinukas PAPRIKA, POMIDORAS, AGURKAS (augalinis)	IN043	150,00	1,55	0,45	6,50	36
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			27,82	17,88	49,81	471

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (P, G, K)*	IN005	120,00	20,36	17,87	28,30	355
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas (tausojantis)	IN007	35,00	0,93	0,63	10,51	51
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			24,48	22,70	55,96	526
Iš viso (dienos davinio):			65,90	51,14	17073	1407

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

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

1 savaitė, ketvirtadienis

4–7 metų amžiaus

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta kiaušienė (tausojantis) (K, P)*	IN038	100,00	8,74	12,02	2,89	155
Batonas su sviestu (tausojantis) (G)*	IN017	32,00	2,02	6,87	13,04	122
Žirneliai konservuoti	IN112	35,00	0,26	0,12	1,10	7
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			11,16	19,11	17,38	286

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN050	100,00	0,40	0,30	13,40	58
Iš viso:			0,40	0,30	13,40	58

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (augalinis, tausojantis)	IN109	150,00	1,70	7,28	6,88	100
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Žemaičių blynai (tausojantis) (K)*	IN083	155,00	13,16	19,59	33,64	364
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P)*	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Šviežių daržovių rinkinukas, PAPRIKA, AGURKAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN044	150,00	2,30	0,50	6,70	41
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			20,41	39,09	68,13	706

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis) (P)*	IN076	200,00	9,33	6,74	41,58	264
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			12,66	11,04	59,08	386
Iš viso (dienos davinio):			44,63	69,54	157,99	1436

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

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktorius 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

1 savaitė, penktadienis

4–7 metų amžiaus

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (P, K, G)*	IN006	170,00	22,80	26,54	21,55	416
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas (tausojantis)	IN007	35,00	0,93	0,63	10,51	51
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,10	6,36	29
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			24,44	27,27	38,42	497

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN048	100,00	0,70	0,40	17,60	77
Iš viso:			0,70	0,40	17,60	77

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis)	IN099	150,00	7,80	2,50	25,01	154
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Lašišos maltinis (tausojantis) (Ž, K, G)*	IN100	80,00	16,84	13,32	4,60	206
Bulvių košė (tausojantis) (P)*	IN086	60,00	1,27	2,79	8,12	63
Burokėlių ir raugintų kopūstų salotos (augalinis)	IN107	70,00	0,97	2,05	4,90	42
Šviežių daržovių rinkinukas BROKOLIS (augalinis)	IN088	50,00	1,50	0,20	2,85	19
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			31,40	21,41	66,74	585

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
6 grūdų kruopų košė su sviestu (tausojanti) (P)	IN008	200,00	8,08	8,19	32,65	237
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			13,28	12,39	33,05	297
Iš viso (dienos davinio):			69,82	61,47	155,81	1456

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

2 savaitė, pirmadienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis) (P)	IN114	200,00	8,76	4,72	32,20	206
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			13,96	8,92	32,60	267

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN050	100,00	0,40	0,30	13,40	58
Iš viso:			0,40	0,30	13,40	58

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (P)*	IN009	150,00	1,49	5,19	7,77	84
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis) (P, K, G)*	IN011	130,00	16,95	16,36	38,92	371
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P)*	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Šviežių daržovių rinkinukas PAPRIKA, POMIDORAS, AGURKAS (augalinis)	IN043	150,00	1,55	0,45	6,50	36
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			23,30	33,75	74,84	696

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais (tausojantis) (G, P, K)*	IN012	150,00	9,36	15,49	48,77	372
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas (tausojantis)	IN007	35,00	0,93	0,63	10,51	51
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			10,29	16,12	59,28	423
Iš viso (dienos davinio):			47,95	59,09	180,12	1444

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

2 savaitė, antradienis

4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su „Džiugo“ sūriu (tausojantis) (K, P, G)	IN019	115,00	13,28	18,60	5,45	242
Batonas (G)*	IN059	25,00	1,98	1,13	12,98	70
Agurkas pusryčiams (augalinis)	IN104	30,00	0,24	0,06	0,69	4
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			15,64	19,89	19,47	319

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN046	100,00	1,20	0,30	23,10	100
Iš viso:			1,20	0,30	23,10	100

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai (augalinis, tausojantis) (K, P)*	IN070	200,00	5,92	3,60	18,49	130
Kiaulienos kukulis (tausojantis) (G, K)*	IN023	100,00	15,15	25,83	5,81	316
Rausvasis padažas (tausojantis) (G, P)*	IN024	35,00	0,94	2,93	3,37	44
Virtos bulvės (tausojantis)	IN067	65,00	1,30	0,14	10,60	49
Raugintų kopūstų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN057	70,00	0,73	4,10	4,98	60
Šviežias AGURKAS (augalinis)	IN021	50,00	0,40	0,10	1,15	7
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			24,44	36,70	44,40	606

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su uogiene (tausojantis) (P)*	IN025	200,00	7,01	7,52	46,34	281
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) (G)*	IN027	47,00	5,26	10,78	13,07	170
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			12,41	18,40	59,76	454
Iš viso (dienos davinio):			53,69	75,9	146,73	1479

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

PATVIRTINTA

2 savaitė, trečiadienis

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

4–7 metų amžiaus

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su uogiene (tausojantis) (G, P)	IN026	200,00	7,70	6,06	50,06	286
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			12,90	10,26	50,46	346

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN060	100,00	0,40	0,40	13,00	57
Iš viso:			0,40	0,40	13,00	57

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN091	150,00	4,40	2,31	17,71	109
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Grietinėlėje troškinta kalakutiena su morkomis (G, P)	IN029	120,00	19,82	19,60	6,33	281
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	70,00	2,13	2,56	18,38	105
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais (augalinis)	IN031	150,00	2,54	4,13	8,08	80
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			31,91	29,15	71,76	677

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis) (P, G, K)*	IN032	130,00	18,02	9,53	26,61	264
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P)*	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Traputis kvietinis	IN055	10,00	1,06	0,20	6,22	31
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			19,37	20,93	33,22	399
Iš viso (dienos davinio):			64,58	60,74	168,44	1479

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

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

2 savaitė, ketvirtadienis

4–7 metų amžiaus

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis) (P, K, G)*	IN006	170,00	22,80	26,54	21,55	416
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas (tausojantis)	IN007	35,00	0,93	0,63	10,51	51
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			23,73	27,17	32,06	468

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN048	100,00	0,70	0,40	17,60	77
Iš viso:			0,70	0,40	17,60	77

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis) (P)	IN040	150,00	3,11	5,31	20,85	144
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Kiaulienos - jautienos maltinis (tausojantis) (G, K)	IN034	90,00	16,29	22,77	4,29	287
Grikių su morkomis ir cukinija (tausojantis)	IN102	70,00	2,42	3,15	13,24	91
Kopūstų salotos su morkom ir obuoliais (augalinis)	IN018	100,00	1,08	8,16	7,22	107
Šviežias AGURKAS (augalinis)	IN021	50,00	0,40	0,10	1,15	7
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			26,26	40,01	67,27	734

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pienišką perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (G, P)	IN015	150,00	5,88	7,05	23,74	182
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Iš viso:			9,07	11,25	40,89	301
Iš viso (dienos davinio):			59,76	78,83	157,82	1580

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

2 savaitė, penktadienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta kiaušiniene (tausojantis) (K, P)*	IN038	100,00	8,74	12,02	2,89	155
Marinuotas agurkas	IN039	35,00	0,26	0,12	1,10	7
Batonas su sviestu (tausojantis) (G)*	IN017	32,00	2,02	6,87	13,04	122
Kakava su pienu (P)*	IN077	150,00	3,24	2,51	9,96	75
Iš viso:			14,26	21,52	26,99	359

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN051	100,00	0,70	0,10	7,70	35
Iš viso:			0,70	0,10	7,70	35

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojanti) (G, P)*	IN033	150,00	2,84	5,51	20,01	141
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Kepta lašiša su žolelėmis (Ž)*	IN041	80,00	14,90	15,11	4,17	212
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	70,00	2,13	2,56	18,38	105
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	IN042	70,00	0,92	4,09	5,29	62
Šviežių daržovių rinkinukas BROKOLIS (augalinis)	IN088	70,00	2,10	0,28	3,99	27
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			25,91	28,10	73,10	649

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (P)*	IN036	200,00	6,33	6,54	36,09	229
Keptas sumuštinis su varške ir obuoliais (tausojantis) (G, P)*	IN037	70,00	6,13	3,50	22,63	147
Pienas (tausojantis) (P)*	IN103	150,00	5,10	3,75	7,35	84
Iš viso:			17,56	13,79	66,07	459
Iš viso (dienos davinio):			58,43	63,51	173,86	1501

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

3 savaitė, pirmadienis

4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis)	IN061	150,00	8,90	0,95	48,52	238
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P)*	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			14,39	16,35	49,31	402

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN047	100,00	1,00	0,60	13,90	65
Iš viso:			1,00	0,60	13,90	65

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (G, P)*	IN064	150,00	3,03	5,50	21,91	149
Batonas (G)*	IN059	25,00	1,98	1,13	12,98	70
Kopūstainis (tausojantis) (K)*	IN066	100,00	15,38	25,50	8,71	326
Rausvasis padažas (tausojantis) (G, P)*	IN024	35,00	0,94	2,93	3,37	44
Virtos bulvės (tausojantis)	IN067	65,00	1,30	0,14	10,60	49
Marinuotas agurkas	IN039	35,00	0,26	0,12	1,10	7
Ridikėlių ir agurkų salotos (P)*	IN113	115,00	1,43	7,64	3,45	88
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			24,38	42,99	62,86	736

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su uogiene (G, P, K)*	IN045	170,00	9,23	11,43	61,48	386
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,10	6,36	29
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			9,94	11,53	67,84	415
Iš viso (dienos davinio):			49,71	71,47	193,91	1618

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

3 savaitė, antradienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su sviestu (tausojantis) (* P)	IN094	200,00	7,04	7,78	30,49	220
Duona su tepamu sūriu (tausojantis) (G)*	IN075	55,00	4,61	3,67	21,05	136
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			11,79	11,55	51,89	359

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN060	100,00	0,40	0,40	13,00	57
Iš viso:			0,40	0,40	13,00	57

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (G, P)*	IN097	150,00	1,26	5,14	7,07	80
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Vištiena troškinta grietinėlėje (tausojantis) (G, P)	IN074	120,00	16,83	18,50	4,07	250
Virti makaronai (tausojantis)	IN061	150,00	8,90	0,95	48,52	238
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	IN072	150,00	0,99	6,79	15,19	126
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			30,94	31,90	95,37	792

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis) (P, G, K)*	IN032	130,00	18,02	9,53	26,61	264
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P) *	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,10	6,36	29
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			19,16	20,93	33,71	400
Iš viso (dienos davinio):			62,29	64,78	193,97	1608

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

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis) (P)*	IN076	200,00	9,33	6,74	41,58	264
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Kakava su pienu (P)*	IN077	150,00	3,24	2,51	9,96	75
Iš viso:			15,76	13,45	68,69	459

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN048	100,00	0,70	0,40	17,60	77
Iš viso:			0,70	0,40	17,60	77

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN065	150,00	5,61	3,45	20,45	135
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	IN115	180,00	23,23	7,10	24,19	254
Šviežių daržovių rinkinukas, PAPRIKA, AGURKAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN044	150,00	2,30	0,50	6,70	41
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			34,16	11,60	72,60	531

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (P)*	IN081	150,00	6,76	4,98	30,79	195
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu (tausojantis) (G)*	IN027	47,00	5,26	10,78	13,07	170
Nesaldinta vaisinė arbata	IN003	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			12,02	15,76	43,86	365
Iš viso (dienos davinio):			62,64	41,21	202,75	1432

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

3 savaitė, ketvirtadienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė (tausojantis) (P)*	IN036	200,00	6,33	6,54	36,09	229
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			11,67	10,84	36,84	292

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN106	100,00	0,70	0,30	14,50	64
Iš viso:			0,70	0,30	14,50	64

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (K, P)*	IN082	150,00	2,65	6,36	7,80	99
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Žemaičių blynai (tausojantis) (K)*	IN083	155,00	13,16	19,59	33,64	364
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P)*	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Šviežių daržovių rinkinukas PAPRIKA, POMIDORAS, AGURKAS (augalinis)	IN043	150,00	1,55	0,45	6,50	36
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0,00	0,00	0,00	0
Iš viso:			20,61	38,12	68,85	701

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (P, G, K)*	IN005	120,00	20,36	17,87	28,30	355
Natūralaus jogurto ir uogienės padažas (tausojantis)	IN007	35,00	0,93	0,63	10,51	51
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,20	17,15	119
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			24,62	22,80	56,31	529
Iš viso (dienos davinio):			57,60	72,06	176,50	1585

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

PATVIRTINTA

3 savaitė, penktadienis

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“

4–7 metų amžiaus

direktoriaus 2024 m. birželio 19 d. įsakymu Nr. V-108

Pusryčiai 8.20 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis su batonu ir sviestu (tausojantis) (G, K)	IN084	80,00	7,75	13,10	14,03	205
Žirneliai konservuoti	IN112	35,00	0,26	0,12	1,10	7
Agurkas pusryčiams (augalinis)	IN104	30,00	0,24	0,06	0,69	4
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,20	4,20	0,40	60
Kmynų arbata	IN108	150,00	0,14	0,10	0,35	3
Iš viso:			13,59	17,58	16,57	279

Priešpiečiai 9.55 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	IN046	100,00	1,20	0,30	23,10	100
Iš viso:			1,20	0,30	23,10	100

Pietūs 11.40 – 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN091	150,00	4,40	2,31	17,71	109
Duona (G)*	IN010	40,00	2,96	0,52	20,52	99
Kepta lašiša su žolelėmis (Ž)*	IN041	80,00	14,90	15,11	4,17	212
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	70,00	2,13	2,56	18,38	105
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN087	80,00	1,04	3,83	7,86	70
Žiedinis kopūstas (augalinis)	IN080	40,00	1,00	0,12	1,80	12
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			26,49	24,48	71,18	611

Vakarienė 15.10 – 15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai (tausojantis)	IN061	200,00	11,87	1,27	64,69	318
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis) (P)*	IN013	20,00	0,29	11,20	0,39	104
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,10	6,36	29
Iš viso:			15,30	12,57	71,44	450
Iš viso (dienos davinio):			56,58	51,19	195,64	1479

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