

Panevėžio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“

Statybininkų g. 17, Panevėžys, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1–3 m.

(amžiaus grupė)

1 savaitė, pirmadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Penkių grūdų košė su liofilizuotomis uogomis (tausojantis)	ŽN011	150,00	5,23	5,4	24,05	166
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	25,00	2	4,75	16	115
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			7,23	10,15	40,05	280

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis)	IN099	100,00	5,33	3,3	17	119
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Paukštienos maltinis (tausojantis)	IN092	80,00	17,18	7,5	2,55	146
Grikiai su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis)	ŽN007	80,00	3,54	5,21	17,38	131
Špinatų salotos su įvairiomis daržovėmis (augalinis)	ŽN014	120,00	1,58	2,85	5,86	55
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			28,76	19,34	55,04	509

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynai širdelės	ŽN054	90,00	6,69	10,64	34,83	262
Aviečių ir bananų tyrė	ŽN069	30,00	0,3	0,03	5,57	24
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			12,39	14,87	40,72	346
Iš viso dienos davinio:			48,78	44,66	148,11	1190

1 savaitė, antradienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

Pusryčiai 08.20–09.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su „Džiugo“ sūriu (tausojantis)	IN019	100,00	12,28	17,44	1,79	213
Batonas su sviestu (tausojantis)	IN017	30,00	1,89	6,44	12,23	114
Žirneliai konservuoti	IN112	30,00	0,22	0,1	0,94	6
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			14,39	23,98	14,96	333

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN065	100,00	3,91	3,89	13,75	106
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Jautienos troškiny su makaronais (tausojantis)	ŽN022	160,00	20,32	9,41	32,52	296
Pekino kopūstų, porų, paprikų, konservuotų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŽN021	120,00	2,64	4,54	8,67	86
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			28,04	18,34	67,68	548

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Saldus ryžių pudingas (tausojantis)	ŽN024	150,00	6,04	6,44	38,93	238
Šokoladinis kefyro kokteilis (tausojantis)	ŽN045	100,00	2,8	1,93	12,91	80
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Iš viso:			9,55	8,47	58,2	347
Iš viso dienos davinio:			52,38	51,09	153,14	1282

1 savaitė, trečiadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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 kruopų košė su uogiene/trintomis uogomis (tausojantis)	IN026	150,00	5,64	4,61	38,98	220
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Kakava su pienu	IN077	100,00	2,19	1,87	6,88	53
Iš viso:			13,23	10,68	46,18	334

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

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 agurkų ir perlinių kruopų sriuba (tausojanti)	ŽN023	100,00	1,27	2,65	9,73	68
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Plovas su kalakutiena 2 (tausojantis)	ŽN059	150,00	19,09	6	20,63	213
Šviežių daržovių rinkinukas POMIDORAS, PAPRIKA, AGURKAS (šviežias, marinuotas, raugintas)	IN117	120,00	1,04	0,32	4,96	27
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			22,53	9,45	47,57	365

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	IN005	100,00	16,22	14,09	24,62	290
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	30,00	0,83	0,53	4,26	25
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	25,00	2	4,75	16	115
Iš viso:			19,05	19,37	44,88	430
Iš viso dienos davinio:			55,21	39,8	150,93	1183

1 savaitė, ketvirtadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Kukurūzų košė su bananais (tausojantis)	ŽN001	150,00	4,04	3,84	31,76	178
Keptas sumuštinis	ŽN055	45,00	5,44	5,42	11,58	117
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			9,48	9,26	43,34	295

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN022	100,00	1,13	3,11	7,72	63
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
ŽEMAIČIŲ blynai (tausojantis)	ŽN037	140,00	13,42	21,14	25,99	348
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	20,00	0,29	11,2	0,39	104
Šviežių daržovių rinkinukas, PAPRIKA, Marinuoti AGURKAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN044	120,00	1,82	0,46	5,7	34
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			17,83	36,41	52,54	609

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	IN081	100,00	4,39	3,37	20,47	130
Riostainiai	ŽN019	30,00	2,58	0,78	19,2	94
Pieno/bananų kokteilis (tausojantis)	ŽN016	100,00	2,67	1,99	9,68	67
Iš viso:			9,64	6,14	49,35	291
Iš viso dienos davinio:			37,35	52,11	157,53	1249

1 savaitė, penktadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

Pusryčiai 08.20–09.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IN006	150,00	19,93	22,63	18,95	359
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	35,00	0,97	0,61	4,97	29
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			21,78	23,34	31,59	424

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta žalių žirnelių sriuba (tausojantis)	ŽN079	100,00	1,79	3,02	5,42	56
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Šilkiniai menkės ir šamo kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	ŽN077	80,00	15,09	11,43	5,28	184
Bulvių košė (tausojantis)	IN086	80,00	1,75	3,73	11,47	86
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN087	70,00	0,91	3,35	6,88	61
Šviežių daržovių rinkinukas, BROKOLIAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN053	50,00	1,38	0,18	2,55	17
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			22,09	22,21	44,34	466

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virta kiaušininė (tausojantis)	IN038	100,00	9	11,6	2,85	152
Batonas su sviestu (tausojantis)	IN017	30,00	1,89	6,44	12,23	114
Marinuotas agurkas	IN039	30,00	0,22	0,1	0,94	6
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			16,51	22,34	16,34	332
Iš viso dienos davinio:			60,78	68,19	104,57	1275

2 savaitė, pirmadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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 košė (tausojantis)	IN076	150,00	6,89	5,11	31,13	198
Traputis kvietinis	IN055	10,00	1,06	0,2	6,22	31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			7,95	5,31	37,35	229

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta kukurūzų sriuba su sūriu (tausojantis)	ŽN020	100,00	3,5	5,03	7,76	90
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
KIAULIENOS/JAUTIENOS kukulis (tausojantis)	ŽN102	80,00	13,72	15,6	4,71	214
Bulvių košė (tausojantis)	IN086	80,00	1,75	3,73	11,47	86
Raugintų kopūstų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN057	60,00	0,63	3,51	4,38	52
Agurkas (šviežias/marinuotas/raugintas) (augalinis)	ŽN072	40,00	0,3	0,14	1,26	8
Paprika	IN123	40,00	0,52	0,2	2,64	14
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			21,59	28,71	44,96	525

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižiniai vafLIAI	ŽN033	90,00	9,26	14,91	26,22	276
Aviečių ir bananų tyrė	ŽN069	30,00	0,3	0,03	5,57	24
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			9,56	14,94	31,79	300
Iš viso dienos davinio:			39,5	49,26	126,4	1107

2 savaitė, antradienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Miežinių kruopų košė su uogiene/trintomis uogos (tausojantis)	IN036	150,00	4,43	4,94	38,15	215
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			9,83	9,14	38,47	275

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN022	100,00	1,13	3,11	7,72	63
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Vištienos šlaunelių mėsos kepsniukai (tausojantis)	ŽN070	80,00	14,32	10,25	0,48	151
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	80,00	2,23	3,04	22,63	127
Šaldyti žirneliai ir morkos	ŽN044	60,00	1,85	7,1	3,95	87
Šviežių daržovių rinkinukas ŽIEDINIS KOPŪSTAS (augalinis)	IN080	60,00	1,5	0,18	2,7	18
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			22,16	24,16	49,73	505

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	IN005	100,00	16,22	14,09	24,62	290
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	30,00	0,83	0,53	4,26	25
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	25,00	2	4,75	16	115
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			19,05	19,37	44,88	430
Iš viso dienos davinio:			51,44	52,97	145,38	1264

2 savaitė, tračiadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Saldi perlinių kruopų košė (tausojantis)	ŽN041	150,00	6,14	8,48	38,96	257
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Kakava su pienu	IN077	100,00	2,19	1,87	6,88	53
Iš viso:			9,04	10,45	52,2	339

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba su grietinėle (augalinis, tausojantis)	ŽN006	100,00	0,93	3,09	6,71	58
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	IN011	140,00	13,19	12	26,6	267
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	25,00	0,37	14	0,49	129
Šviežių daržovių rinkinukas POMIDORAS, PAPRIKA, AGURKAS (šviežias, marinuotas, raugintas)	IN117	120,00	1,04	0,32	4,96	27
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			16,7	29,91	51,5	542

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	IN081	100,00	4,39	3,37	20,47	130
Riestainiai	ŽN019	30,00	2,58	0,78	19,2	94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			6,97	4,15	39,67	224
Iš viso dienos davinio:			33,11	44,81	155,67	1158

2 savaitė, ketvirtadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Virtas kiaušinis su batonu ir sviestu (tausojantis)	IN084	70,00	6,78	11,46	12,28	179
Žirneliai konservuoti	IN112	40,00	0,3	0,14	1,26	8
Kakava su pienu	IN077	100,00	2,19	1,87	6,88	53
Iš viso:			9,27	13,47	20,42	240

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40 - 12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)	IN040	100,00	2,04	3,13	13,85	92
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Kiaulienos nugarinės kepsniukai (tausojantis)	ŽN046	80,00	22,5	9,02	4,03	187
Saldžių bulvių košė su grietine	ŽN015	60,00	1,71	3,81	12,21	90
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	IN072	80,00	0,55	3,62	8,3	68
Paprika	IN123	40,00	0,52	0,2	2,64	14
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			28,45	20,26	53,28	509

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	IN032	100,00	14,95	7,58	22,42	218
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	20,00	0,29	11,2	0,39	104
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Braškinis kefyro kokteilis	ŽN028	100,00	2,12	1,34	14,04	77
Iš viso:			18,24	20,22	44,52	433
Iš viso dienos davinio:			56,36	54,25	130,52	1236

2 savaitė, penktadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

Pusryčiai 08.20–09.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IN006	150,00	19,93	22,63	18,95	359
Graikiškas jogurtas ir trintų uogų tyre (tausojantis)	ŽN029	30,00	0,93	0,59	4,69	28
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			21,74	23,32	31,31	422

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Skaldytų žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	ŽN042	100,00	3,16	1,56	10,61	69
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Kepta lašiša su žolelėmis	IN041	70,00	12,54	12,86	0,99	170
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	ŽN050	65,00	1,8	2,37	17,51	99
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN087	70,00	0,91	3,35	6,88	61
Šviežių daržovių rinkinukas, BROKOLIAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN053	60,00	1,65	0,21	3,06	21
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			21,23	20,85	51,79	480

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Amerikietiški bananų blynėliai be cukraus	ŽN073	90,00	7,36	10,17	21,62	207
Uogienė	ŽN074	20,00	0,06	0,06	12,66	51
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			12,82	14,43	34,6	320
Iš viso dienos davinio:			56,19	58,9	130	1275

3 savaitė, pirmadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Miežinių kruopų košė su uogiene/trintomis uogos (tausojantis)	IN036	150,00	4,43	4,94	38,15	215
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Kakava su pienu	IN077	100,00	2,19	1,87	6,88	53
Iš viso:			12,02	11,01	45,35	329

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN065	100,00	3,91	3,89	13,75	106
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Kopūstainis su bolivine balanda (tausojantis)	ŽN051	80,00	12,46	20,57	6,47	261
Rausvasis padažas (tausojantis)	IN024	25,00	0,64	2,1	2,4	31
Virtos bulvės (tausojantis)	IN067	75,00	1,5	0,16	12,23	56
Šviežių daržovių rinkinukas POMIDORAS, PAPRIKA, AGURKAS (šviežias, marinuotas, raugintas)	IN117	120,00	1,04	0,32	4,96	27
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			20,68	27,52	52,06	539

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Blynai širdelės	ŽN054	90,00	6,69	10,64	34,83	262
Aviečių ir bananų tyrę	ŽN069	25,00	0,25	0,03	4,64	20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			6,94	10,67	39,47	282
Iš viso dienos davinio:			40,04	49,5	149,18	1202

3 savaitė, antradienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Jogurtinis omletas (tausojantis)	ŽP035	90,00	9,34	15,3	1,59	181
Batonas su sviestu (tausojantis)	IN017	30,00	1,89	6,44	12,23	114
Agurkas (šviežias/marinuotas/raugintas) (augalinis)	ŽN072	40,00	0,3	0,14	1,26	8
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	25,00	2	4,75	16	115
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			13,53	26,63	31,08	418

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta cukinių sriuba (tausojantis)	IN097	100,00	0,9	3,04	4,9	51
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Traški vištienos filė (tausojantis)	ŽN092	80,00	20,35	5,29	5,59	151
Brinkinti griekiai (tausojantis)	IN035	60,00	3,24	3,35	17,82	114
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	IN072	80,00	0,55	3,62	8,3	68
Šviežių daržovių rinkinukas BROKOLIS (augalinis)	IN088	40,00	1,2	0,16	2,28	15
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			27,41	15,96	51,63	460

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėtukai (tausojantis)	IN032	100,00	14,95	7,58	22,42	218
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	20,00	0,29	11,2	0,39	104
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			15,95	18,88	29,17	350
Iš viso dienos davinio:			57,29	61,77	124,18	1282

3 savaitė, trečiadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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	
Avižinių dribsnių košė su bananais (tausojantis)	ŽN013	150,00	6	7,61	31,46	218
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Pieno/bananų kokteilis (tausojantis)	ŽN016	100,00	2,67	1,99	9,68	67
Iš viso:			9,55	9,7	48,81	321

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su vištienos kukuliais (tausojantis)	ŽN056	100,00	3,71	4,93	3,87	75
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	ŽN036	140,00	12,31	6,56	32,7	239
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	30,00	0,44	16,8	0,59	155
Šviežių daržovių rinkinukas POMIDORAS, PAPRIKA, AGURKAS (šviežias, marinuotas, raugintas)	IN117	120,00	1,04	0,32	4,96	27
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			18,63	29,09	54,37	554

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	IN081	100,00	4,39	3,37	20,47	130
Riestainiai	ŽN019	30,00	2,58	0,78	19,2	94
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			6,97	4,15	39,67	224
Iš viso dienos davinio:			35,55	43,24	155,15	1152

3 savaitė, ketvirtadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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 košė (tausojantis)	IN076	150,00	6,89	5,11	31,13	198
Keptas sumuštinis	ŽN055	50,00	6,05	6,02	12,86	130
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			12,94	11,13	43,99	328

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

Pietūs 11.40–12.55 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su mėsos kukuliais (tausojantis)	IN095	100,00	2,89	5,89	4,29	82
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Plovas su kiauliena (tausojantis)	IN098	150,00	13,48	21,39	19,9	326
Šviežių daržovių rinkinukas, PAPRIKA, Marinuoti AGURKAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN044	120,00	1,82	0,46	5,7	34
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			19,36	28,24	42,63	502

Vakarienė 15.10–15.50 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	IN005	100,00	16,22	14,09	24,62	290
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	30,00	0,83	0,53	4,26	25
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			17,76	14,72	35,24	344
Iš viso dienos davinio:			50,46	54,39	134,16	1228

3 savaitė, penktadienis
1–3 metų amžiaus

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
direktoriaus 2026 m. sausio 2 d. įsakymu V-3

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 kruopų košė su uogiene/trintomis uogomis (tausojantis)	IN026	150,00	5,64	4,61	38,98	220
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			6,35	4,71	45,34	249

Priešpiečiai 09.55–10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Vaisiai	ŽN017	100,00	0,4	0,3	12,3	54
Iš viso:			0,4	0,3	12,3	54

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	100,00	3,09	2,94	12,1	87
Viso grūdo duona	IN010	25,00	1,13	0,48	12,25	58
Lašišos maltinis (tausojantis)	IN100	60,00	12,62	9,98	3,35	154
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	50,00	1,39	1,9	14,14	79
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	IN042	80,00	1,05	4,67	6,05	70
Šviežių daržovių rinkinukas BROKOLIS (augalinis)	IN088	40,00	1,2	0,16	2,28	15
Stalo vanduo su citrina	IN020	100,00	0,04	0,02	0,49	2
Iš viso:			20,52	20,15	50,66	466

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	120,00	7,12	0,76	38,82	191
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	20,00	0,29	11,2	0,39	104
Sausainis	IN052	25,00	2,28	3	12,25	85
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	100,00	0	0	0	0
Iš viso:			9,69	14,96	51,46	379
Iš viso dienos davinio:			36,96	40,12	159,76	1148