

Panevėžio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“

Statybininkų g. 17, Panevėžys, Lietuva

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4–7 m.

(amžiaus grupė)

1 savaitė, pirmadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su liofilizuotomis uogomis (tausojantis)	ŽN011	200,00	6,97	7,2	32,07	221
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	30,00	2,4	5,7	19,2	138
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			9,37	12,9	51,27	359

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	
Lęšių sriuba (tausojantis)	IN099	150,00	7,99	4,95	25,5	179
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Paukštiesenos maltinis (tausojantis)	IN092	100,00	21,48	9,37	3,19	183
Grikiai su morkomis ir žaliais žirneliais (tausojantis)	ŽN007	100,00	4,43	6,51	21,73	163
Špinatų salotos su įvairiomis daržovėmis (augalinis)	ŽN014	150,00	1,98	3,56	7,33	69
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			37,23	24,96	72,45	663

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	
Blynai širdelės	ŽN054	120,00	8,92	14,19	46,44	349
Aviečių ir bananų tyrė	ŽN069	40,00	0,4	0,04	7,43	32
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			14,72	18,43	54,19	442
Iš viso dienos davinio:			61,72	56,59	190,21	1517

1 savaitė, antradienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	110,00	13,51	19,19	1,97	235
Batonas su sviestu (tausojantis)	IN017	32,00	2,02	6,87	13,04	122
Žirneliai konservuoti	IN112	40,00	0,3	0,14	1,26	8
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			15,83	26,2	16,27	364

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	150,00	5,86	5,84	20,63	159
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Jautienos troškiny su makaronais (tausojantis)	ŽN022	200,00	25,4	11,76	40,65	370
Pekino kopūstų, porų, paprikų, konservuotų kukurūzų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	ŽN021	150,00	3,3	5,67	10,84	108
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			35,97	23,87	87,56	709

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	200,00	8,05	8,58	51,9	317
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Šokoladinis kefyro kokteilis (tausojantis)	ŽN045	150,00	4,2	2,89	19,37	120
Iš viso:			12,96	11,57	77,63	466
Iš viso dienos davinio:			65,16	61,94	193,76	1593

1 savaitė, trečiadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su uogiene/trintomis uogomis (tausojantis)	IN026	200,00	7,52	6,15	51,97	293
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Kakava su pienu	IN077	150,00	3,29	2,8	10,32	80
Iš viso:			16,21	13,15	62,61	434

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 agurkų ir perlinių kruopų sriuba (tausojanti)	ŽN023	150,00	1,9	3,97	14,6	102
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Plovas su kalakutiena 2 (tausojantis)	ŽN059	180,00	22,91	7,2	24,76	255
Šviežių daržovių rinkinukas POMIDORAS, PAPRIKA, AGURKAS (šviežias, marinuotas, raugintas)	IN117	150,00	1,3	0,4	6,2	34
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			27,46	12,14	60,26	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	
Kepti varškėčiai	IN005	120,00	19,46	16,91	29,55	348
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	45,00	1,25	0,79	6,39	38
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	30,00	2,4	5,7	19,2	138
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			23,11	23,4	55,14	524
Iš viso dienos davinio:			67,18	48,99	190,31	1471

1 savaitė, ketvirtadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	200,00	5,38	5,12	42,34	237
Keptas sumuštinis	ŽN055	55,00	6,65	6,62	14,15	143
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			12,03	11,74	56,49	380

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	150,00	1,69	4,67	11,58	95
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
ŽEMAIČIŲ blynai (tausojantis)	ŽN037	155,00	14,86	23,41	28,78	385
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	30,00	0,44	16,8	0,59	155
Šviežių daržovių rinkinukas, PAPRIKA, Marinuoti AGURKAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN044	150,00	2,27	0,57	7,12	43
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			20,67	46,05	63,51	751

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	150,00	6,59	5,06	30,7	195
Riostainiai	ŽN019	40,00	3,44	1,04	25,6	126
Pieno/bananų kokteilis (tausojantis)	ŽN016	150,00	4	2,98	14,52	101
Iš viso:			14,03	9,08	70,82	421
Iš viso dienos davinio:			47,13	67,17	203,12	1606

1 savaitė, penkradienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp, Nr,	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IN006	170,00	22,59	25,65	21,48	407
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	45,00	1,25	0,79	6,39	38
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			24,72	26,54	35,54	480

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	150,00	2,68	4,53	8,13	84
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Šilkiniai menkės ir šamo kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	ŽN077	100,00	18,86	14,29	6,6	230
Bulvių košė (tausojantis)	IN086	100,00	2,18	4,67	14,33	108
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN087	80,00	1,04	3,83	7,86	70
Šviežių daržovių rinkinukas, BROKOLIAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN053	70,00	1,93	0,25	3,57	24
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			28,1	28,17	55,93	590

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	110,00	9,9	12,76	3,14	167
Batonas su sviestu (tausojantis)	IN017	32,00	2,02	6,87	13,04	122
Marinuotas agurkas	IN039	50,00	0,37	0,17	1,57	9
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			17,69	24	18,07	359
Iš viso dienos davinio:			70,91	79,01	121,84	1482

2 savaitė, pirmadienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	IN076	200,00	9,19	6,81	41,51	264
Traputis kvietinis	IN055	10,00	1,06	0,2	6,22	31
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			10,25	7,01	47,73	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	
Trinta kukurūzų sriuba su sūriu (tausojantis)	ŽN020	150,00	5,25	7,55	11,64	136
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
KIAULIENOS/JAUTIENOS kukulis (tausojantis)	ŽN102	100,00	17,15	19,5	5,89	268
Bulvių košė (tausojantis)	IN086	100,00	2,18	4,67	14,33	108
Raugintų kopūstų salotos su obuoliais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN057	70,00	0,73	4,1	5,11	60
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	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			27,54	36,76	56,31	666

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	130,00	13,37	21,54	37,88	399
Aviečių ir bananų tyrė	ŽN069	40,00	0,4	0,04	7,43	32
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			13,77	21,58	45,31	431
Iš viso dienos davinio:			51,96	65,65	161,65	1445

2 savaitė, antradienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	200,00	5,9	6,59	50,86	286
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			11,3	10,79	51,18	347

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	150,00	1,69	4,67	11,58	95
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Vištienos šlaunelių mėsos kepsniukai (tausojantis)	ŽN070	100,00	17,9	12,81	0,6	189
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	100,00	2,79	3,8	28,29	159
Šaldyti žirneliai ir morkos	ŽN044	80,00	2,46	9,46	5,26	116
Šviežių daržovių rinkinukas ŽIEDINIS KOPŪSTAS (augalinis)	IN080	70,00	1,75	0,21	3,15	21
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			27,94	31,52	63,58	650

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	120,00	19,46	16,91	29,55	348
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	40,00	1,11	0,7	5,68	33
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	30,00	2,4	5,7	19,2	138
Iš viso:			22,97	23,31	54,43	519
Iš viso dienos davinio:			62,61	65,92	181,49	1570

2 savaitė, trečiadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	200,00	8,18	11,31	51,95	342
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Kakava su pienu	IN077	150,00	3,29	2,8	10,32	80
Iš viso:			12,18	14,21	68,63	451

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	150,00	1,39	4,64	10,06	88
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)	IN011	170,00	16,02	14,57	32,3	324
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	150,00	1,3	0,4	6,2	34
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			20,56	37,01	64,59	674

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	150,00	6,59	5,06	30,7	195
Riestainiai	ŽN019	40,00	3,44	1,04	25,6	126
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			10,03	6,1	56,3	320
Iš viso dienos davinio:			43,17	57,62	201,82	1499

2 savaitė, ketvirtadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	50,00	0,37	0,17	1,57	9
Kakava su pienu	IN077	150,00	3,29	2,8	10,32	80
Iš viso:			10,44	14,43	24,17	268

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	150,00	3,06	4,7	20,78	138
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Kiaulienos nugarinės kepsniukai (tausojantis)	ŽN046	100,00	28,13	11,27	5,04	234
Saldžių bulvių košė su grietine	ŽN015	80,00	2,28	5,08	16,28	120
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	IN072	100,00	0,69	4,53	10,37	85
Paprika	IN123	50,00	0,65	0,25	3,3	18
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			36,16	26,4	70,47	664

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	120,00	17,94	9,1	26,9	261
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	30,00	0,44	16,8	0,59	155
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Braškinis kefyro kokteilis	ŽN028	150,00	3,18	2,01	21,06	115
Iš viso:			22,44	28,01	56,22	567
Iš viso dienos davinio:			69,44	69,14	163,16	1553

2 savaitė, penktadienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	IN006	170,00	22,59	25,65	21,48	407
Graikiškas jogurtas ir trintų uogų tyre (tausojantis)	ŽN029	40,00	1,24	0,79	6,25	37
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			24,71	26,54	35,4	479

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	
Skaldytų žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	ŽN042	150,00	4,74	2,34	15,91	104
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Kepta lašiša su žolelėmis	IN041	80,00	14,33	14,7	1,13	194
Ryžiai su ciberžole (tausojantis)	ŽN050	75,00	2,08	2,74	20,2	114
Burokėlių ir obuolių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	IN087	80,00	1,04	3,83	7,86	70
Šviežių daržovių rinkinukas, BROKOLIAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN053	70,00	1,93	0,25	3,57	24
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			25,53	24,46	64,11	579

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	
Amerikietiški bananų blynėliai be cukraus	ŽN073	120,00	9,81	13,56	28,82	277
Uogienė	ŽN074	30,00	0,09	0,09	18,99	77
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			15,3	17,85	48,13	414
Iš viso dienos davinio:			65,94	69,15	159,94	1526

3 savaitė, pirmadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	200,00	5,9	6,59	50,86	286
Sūrio lazdelės	IN002	20,00	5,4	4,2	0,32	61
Kakava su pienu	IN077	150,00	3,29	2,8	10,32	80
Iš viso:			14,59	13,59	61,5	427

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	150,00	5,86	5,84	20,63	159
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Kopūstainis su bolivine balanda (tausojantis)	ŽN051	100,00	15,57	25,71	8,09	326
Rausvasis padažas (tausojantis)	IN024	35,00	0,9	2,94	3,36	44
Virtos bulvės (tausojantis)	IN067	85,00	1,7	0,18	13,86	64
Šviežių daržovių rinkinukas POMIDORAS, PAPRIKA, AGURKAS (šviežias, marinuotas, raugintas)	IN117	150,00	1,3	0,4	6,2	34
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			26,68	35,64	66,84	695

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	120,00	8,92	14,19	46,44	349
Aviečių ir bananų tyrę	ŽN069	30,00	0,3	0,03	5,57	24
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			9,22	14,22	52,01	373
Iš viso dienos davinio:			50,89	63,75	192,65	1548

3 savaitė, antradienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Jogurtinis omletas (tausojantis)	ŽP035	110,00	11,41	18,7	1,94	222
Batonas su sviestu (tausojantis)	IN017	32,00	2,02	6,87	13,04	122
Agurkas (šviežias/marinuotas/raugintas) (augalinis)	ŽN072	50,00	0,37	0,17	1,57	9
Sausainiai „Forminiai“	ŽN060	30,00	2,4	5,7	19,2	138
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			16,2	31,44	35,75	491

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 cukiniųjų sriuba (tausojantis)	IN097	150,00	1,35	4,56	7,35	76
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Traški vištienos filė (tausojantis)	ŽN092	100,00	25,44	6,61	6,99	189
Brinkinti griekiai (tausojantis)	IN035	70,00	3,78	3,91	20,79	133
Morkų ir obuolių salotos (augalinis)	IN072	100,00	0,69	4,53	10,37	85
Šviežių daržovių rinkinukas BROKOLIS (augalinis)	IN088	50,00	1,5	0,2	2,85	19
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			34,17	20,41	63,79	576

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	120,00	17,94	9,1	26,9	261
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	30,00	0,44	16,8	0,59	155
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			19,09	26	33,85	446
Iš viso dienos davinio:			69,86	78,15	145,69	1566

3 savaitė, trečiadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 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	200,00	8	10,15	41,94	291
Ryžių trapučiai	ŽN003	10,00	0,88	0,1	7,67	35
Pieno/bananų kokteilis (tausojantis)	ŽN016	150,00	4	2,98	14,52	101
Iš viso:			12,88	13,23	64,13	427

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	150,00	5,57	7,39	5,81	112
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	ŽN036	155,00	13,63	7,26	36,2	265
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	150,00	1,3	0,4	6,2	34
Stalo vanduo pietums (tausojantis)	IN111	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			22,29	32,42	63,5	635

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	150,00	6,59	5,06	30,7	195
Riestainiai	ŽN019	40,00	3,44	1,04	25,6	126
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			10,03	6,1	56,3	320
Iš viso dienos davinio:			45,6	52,05	196,23	1436

3 savaitė, ketvirtadienis
4–7 metų amžiaus

PATVIRTINTA

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė (tausojantis)	IN076	200,00	9,19	6,81	41,51	264
Keptas sumuštinis	ŽN055	55,00	6,65	6,62	14,15	143
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			15,84	13,43	55,66	407

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	150,00	4,34	8,84	6,43	123
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Plovas su kiauliena (tausojantis)	IN098	180,00	16,18	25,67	23,88	391
Šviežių daržovių rinkinukas, PAPRIKA, Marinuoti AGURKAI, ŽIEDINIAI KOPŪSTAI (augalinis)	IN044	150,00	2,27	0,57	7,12	43
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			24,2	35,68	52,87	629

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	120,00	19,46	16,91	29,55	348
Graikiško jogurto ir trintų uogų padažas (tausojantis)	ŽN071	45,00	1,25	0,79	6,39	38
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			21,42	17,8	42,3	415
Iš viso dienos davinio:			61,86	67,21	163,13	1505

3 savaitė, penktadienis
4–7 metų amžiaus

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

Pusryčiai 08.20–9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su uogiene/trintomis uogomis (tausojantis)	IN026	200,00	7,52	6,15	51,97	293
Traputis kukurūzų	IN056	10,00	0,71	0,1	6,36	29
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			8,23	6,25	58,33	322

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	
Avinžirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	IN091	150,00	4,64	4,41	18,15	131
Viso grūdo duona	IN010	30,00	1,35	0,57	14,7	69
Lašišos maltinis (tausojantis)	IN100	80,00	16,82	13,31	4,47	205
Virti ryžiai (tausojantis)	IN030	70,00	1,95	2,66	19,8	111
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	IN042	100,00	1,31	5,84	7,56	88
Šviežių daržovių rinkinukas BROKOLIS (augalinis)	IN088	50,00	1,5	0,2	2,85	19
Stalo vanduo su citrina	IN020	150,00	0,06	0,03	0,74	3
Iš viso:			27,63	27,02	68,27	627

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 makaronai (tausojantis)	IN061	150,00	8,9	0,95	48,52	238
Sviesto ir grietinės padažas (tausojantis)	IN013	30,00	0,44	16,8	0,59	155
Sausainis	IN052	35,00	3,19	4,2	17,15	119
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	ŽN004	150,00	0	0	0	0
Iš viso:			12,53	21,95	66,26	513
Iš viso dienos davinio:			48,79	55,52	205,16	1515