



Panevėžio lopšelis-darželis „Žvaigždutė“
Statybininkų g. 17, LT-37365 Panevėžys

(ikimokyklinio ar bendrojo ugdymo įstaigos, vaikų socialinės globos
įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas)
pavadinimas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas:
nuo 6.30 val. iki 18.18 val.

1-3 M.
1 savaitė
Pirmadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2	150/5	5,35	7,11	22,03	170,07
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,99	11,15	37	288,07

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	100	1,34	1,91	5,47	43,87
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	80	12,71	6,71	9,52	148,28
Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmylių sėklomis ir česnakais (tausojantis) (augalinis)	3-13	80	1,77	2,09	17,21	90,55
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	30/30	0,57	0,09	5,13	21,9
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			17,77	11,03	47,91	354,98

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynai "Širdelės" (tausojantis)	06.18	90	7,11	10,41	31,38	252,91
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	20	0,23	0,09	4,29	18,68
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			10,24	13,01	40,37	324,58
Iš viso (dienos davinio):			38,99	35,19	125,28	967,63

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Antradienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (tausojantis)	4-10/1	150/5	4,84	5,85	26,44	180,93
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			5,83	6,1	47,36	269,4

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22	100	1,17	1,99	6,64	47,79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-26	80	17,24	7,39	6,37	163,51
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	80	3,74	0,25	16,94	85,93
Pekino kopūstų, špinatų salotos su agurkais, pagardintos jogurtiniu padažu (tausojantis)	08.19/3/	80	1,29	1,94	2,73	31,29
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			24,81	11,8	43,25	378,9

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	100	14,42	6,55	33,38	252,93
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	15	0,3	4,91	0,38	47,05
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,72	11,47	33,76	299,98
Iš viso (dienos davinio):			45,37	29,37	124,37	948,28

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Trečiadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/09	150/5	3,64	4,55	24,89	148,5
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1,1	0,3	9,3	44,3
Traputis su lydyto sūrio užtepu.	10.21.35	7/13	1,99	3,06	5,93	59,93
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			9,64	10,41	44,82	305,74

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta kreminė žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	16.58.7	100	2,75	1,91	10	63,86
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	100/50	13,22	6,8	27,86	224,89
Rauginti agurkai	18.2/3	40	1,12	0	0,52	7,6
Švž. pomidorai	2-54	30	0,3	0,12	1,74	8,1
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	30	0,3	0,03	3,12	13,5
Iš viso:			19,06	9,09	53,82	368,33

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta - plakta varškė su pienu ir grietine	6-40/2	100	10,62	12,37	5,27	175,6
Skrebutis	79.1/5	20	1,79	0,47	12,49	62,59
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0,39	0,29	0,98	6,57
Iš viso:			13,12	13,27	26,23	275,32
Iš viso (dienos davinio):			41,82	32,77	124,87	949,38

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	150/5	5,88	5,94	30,75	199,81
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,08	6,24	53,85	296,81

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	17/15.1	100	3,1	6,69	8,95	106,45
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2-	45/20	8,16	14,76	6,17	143,25
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	50/2	1,52	2,04	12,6	71,9
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	90.1	30/2	0,23	0,79	0,96	11,44
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			14,65	24,57	41,27	391,81

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	120	5,6	0,37	25,4	128,89
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0,39	6,55	0,51	62,73
Kefyras 2,5 %rieb.	121	120	3,84	3	5,76	64,8
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,84	9,92	31,68	256,42
Iš viso (dienos davinio):			31,57	40,73	126,79	945,05

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
1 savaitė
Penktadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė gardinta sviestu (tausojantis)	4-55/07	150/5	3	4,43	27,4	154,88
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	15/10	2,69	1,08	7,64	52,48
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,09	5,51	44,93	247,35

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų ir lęšių sriuba be grietinėlės (tausojantis)	1-98/1/7	100	4,71	2,73	16,4	105,02
Mini skrebučiai	79.1/5/1	10	1,09	0,29	7,59	38
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	80	9,68	7,28	3,13	116,39
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Rudens daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	80	0,77	0,19	6,11	26,67
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			18,39	10,79	55,03	384,45

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	5-5/3	55/55	13,65	10,09	31,42	275,85
Jogurtinis padažas (tausojantis)	13-41	30	1,25	1,1	2,2	23,73
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,9	11,19	33,62	299,57
Iš viso (dienos davinio):			39,39	27,49	133,58	931,38

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Pirmadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	41/5.01	150/4	5,28	4,82	20,13	142,86
Sausainiai	16-51	15	1,3	1,95	10,65	65,7
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0,39	0,29	0,98	6,57
Iš viso:			8,48	7,06	43,77	267,63

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda (tausojantis)	08-12/1.8	100	2,59	3,17	14,5	95,29
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis (tausojantis)	8.14-0	80	15,58	7,06	2,57	135,64
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1,85	0,26	18,92	85,58
Švž. kopūstų salotos su paprikomis ir kukurūzais, pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39/10	75/5	1,19	4,97	4,51	66,86
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			22,59	15,69	51,08	433,74

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų sriuba (tausojantis)	1-75/7	95/55	5,61	2,74	23,04	139,2
Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu	104/17.4	25/4/11/9	4,49	6,54	14,21	134,63
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Iš viso:			10,41	9,28	45,17	305,83
Iš viso (dienos davinio):			41,49	32,02	140,02	1007,2

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Antradienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Minkšti skrebučiai prancūzišku stiliumi	25.04.011	90	7,01	5,36	21,39	168,83
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0,4	0,08	8,16	34,96
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			11,92	9,26	40,34	298,57

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir batatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	3/1-1	100	4,12	2,13	15,76	91,68
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausojantis)	11-1/1	60	13,13	9,5	3,47	150,74
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	50/2	1,06	1,63	10,32	57,74
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	35/4	0,79	1,57	4,62	33,51
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	20	0,18	0,04	1,34	5,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			20,66	15,09	46,09	389,65

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su grūdėta varške (tausojantis)	32/1	100	14	10,3	11,65	197,44
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			14,64	10,41	27,16	260,36
Iš viso (dienos davinio):			47,21	34,76	113,6	948,58

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Trečiadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su pienu ir sviestu (tausojantis)	1-1/2	150/5	5,35	7,11	22,03	170,07
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,14	11,3	37,45	293,62

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	100	3,49	2,53	14,24	91,32
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže (tausojantis)	11-2	55/25	14,44	7,3	3,97	139,72
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	80	3,74	0,25	16,94	85,93
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30% rieb.	2-14	50/12	0,69	3,63	2,3	43,96
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	20	0,2	0,02	2,08	9
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,95	13,95	50,11	420,3

Vakarienė 15.10-15.20 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 (tausojantis)	06.19	120	7,21	14,18	31,25	287,28
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	20	0,23	0,09	4,29	18,68
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0,39	0,29	0,98	6,57
Iš viso:			7,83	14,56	36,53	312,53
Iš viso (dienos davinio):			42,91	39,81	124,09	1026,45

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su bananu ir sviestu (tausojantis)	77/2.98	135/18/4	4,39	4,73	35,98	196,07
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Iš viso:			9,75	8,77	44,02	286,07

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spalvotų daržovių „Vaivorykštės“ sriuba (tausojantis)(augalinis)	79/213	100	1,45	3,68	9,3	72,13
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/1.	70	17,88	10,1	5,64	187,55
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	60	1,59	0,23	16,21	73,35
Pjaustytas agurkas	111.11	20	0,14	0	0,56	2,8
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	55/3	0,49	1,18	6,12	35,89
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			22,93	15,41	48,41	422,09

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	100	7,35	6,21	38,99	245,98
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	30	0,74	0,64	5,51	30,29
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	150	0,15	0,11	0,37	2,49
Iš viso:			8,23	6,96	44,87	278,76
Iš viso (dienos davinio):			40,92	31,14	137,31	986,92

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
2 savaitė
Penktadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė gardinta pienu ir sviestu (tausojantis)	10.21.15	145/4	5	4,76	26,54	168,89
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	10	0,71	0,11	7,9	36,5
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	100	0,9	0,1	11,7	47
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,61	4,97	46,14	252,39

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	1-01/2	100	1,22	4,77	7,86	78,88
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptas žuvies apkepamas (tausojantis)	8-25	60	14,03	13,22	7,47	204,85
Pieniškasis morkų ir špinatų padažas (tausojantis)	112/5	15	0,43	1,16	1,52	18,18
Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (tausojantis)	3.1-10.1	50/1	0,81	1,45	5,02	35,37
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir aliejumi (augalinis)	2-90	35/4	0,29	3,65	1,06	37,39
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	30	0,3	0,03	3,12	13,5
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			18,46	24,51	36,63	438,55

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių pyragas	pyr.2 obuol	120	5,77	9,95	25,37	219,07
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis	16-5/5	75/75	3,18	2,14	15,6	90,99
Iš viso:			8,95	12,09	40,97	310,06
Iš viso (dienos davinio):			34,02	41,57	123,74	1000,99

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Pirmadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (tausojantis)	4-10/3.3	150/5	4,43	5,52	26,59	176,94
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Liofilizuotos uogos	25.25	10	0,76	0,37	5,09	28,7
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1,1	0,3	9,3	44,3
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,45	6,26	44,72	265,22

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su lęšiais (augalinis)(tausojantis)	1-40/2	100	2,21	1,97	7,25	53,58
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Garuose virtas vištienos maltinukas (tausojantis)	10-2.2	80	15,44	9,08	7,46	175,08
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Rudens daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	80	0,77	0,19	6,11	26,67
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			21,92	11,77	53,03	403,51

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	130	15,82	10,05	19,22	234,25
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			17,3	11,29	24,37	271,13
Iš viso (dienos davinio):			45,67	29,32	122,11	939,85

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Antradienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-9.9	155	4,43	1,96	24,73	129,81
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1,44	0,36	27,72	116,4
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,91	6,36	52,57	304,21

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su bolivine balanda ir mėsos kukulaičiais (tausojantis)	08-12/1	100	5,98	5,11	9,86	108,75
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Perlinių kruopų troškiny su vištiena daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (tausojantis)	25.03.01	180	7,44	4,71	16,58	138,44
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	60	0,6	0,06	6,24	27
Pjaustytas agurkas	111.11	30	0,21	0	0,84	4,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			16,3	10,22	49,3	353,66

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti bulviniai rageliai su varške (tausojantis)	02.13	100	7,64	6,04	29,31	201,94
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0,39	6,55	0,51	62,73
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Žolelių arbata be cukraus	14-22/4	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,43	12,59	39,73	304,67
Iš viso (dienos davinio):			35,64	29,17	141,6	962,54

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Trečiadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/09	150/5	3,64	4,55	24,89	148,5
Traputis su lydyto sūrio užtepu.	10.21.35	7/13	1,99	3,06	5,93	59,93
Sezoninis vaisius (braškės, šilauogės)	16-12.	150	0,75	0,45	16,88	66,75
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,39	8,06	47,7	275,19

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	100	0,95	2,12	6,54	47,76
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	55/25	13,88	8,72	4,59	152,61
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	75/3	2,43	3,26	20,16	115,03
Rauginti agurkai	18.2	40	1,12	0	0,52	7,6
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	40	0,36	0,08	2,68	11,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			20,13	14,41	45,07	384,57

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	75/25	14,32	10,35	19,7	232,59
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0,48	6	0,62	58,6
Kmynų arbata be cukraus	9/2	150	0,39	0,29	0,98	6,57
Iš viso:			15,35	16,71	25,05	313,05
Iš viso (dienos davinio):			41,86	39,18	117,81	972,81

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su obuoliais, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	2/1/2000	110/15/4	3,3	4,12	26,87	157,67
Jogurtas 125g	1475	125	4,22	3,91	23,29	145,31
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			7,52	8,03	50,16	302,98

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-61/2	100	2,33	0,92	12,37	64,43
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	80	16,22	13,09	5,78	206,76
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	60	2,8	0,19	12,7	64,45
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-95/1	50/3	0,72	2,61	2,42	35,15
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,45	17,04	43,86	421,17

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai vafiliai (tausojantis)	18.06	90	9,82	13,21	25,13	267,16
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	150	0	0	0	0
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0,24	0	5,94	24
Iš viso:			10,3	13,31	36,68	314,08
Iš viso (dienos davinio):			41,27	38,38	130,7	1038,23

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

1-3 M.
3 savaitė
Penktadienis

PATVIRTINTA
Panevėžio lopšelio-darželio "Žvaigždutė"
direktoriaus 2026 m. liepos 1 d. įsakymu V-111

Pusryčiai 08.20-08.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė skaninta pienu ir sviestu (tausojantis)	41/5.01	150/4	5,28	4,82	20,13	142,86
Sūrio lazdelės	117-1/1	20	5,04	4,04	0,12	58
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,07	9,01	35,55	266,41

Pietūs 11.40-12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	79/2	100	0,88	3,44	5,99	57,15
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Žuvies kukuliai troškinti pomidorų padaže (tausojantis)	8-51.1	80	12,16	6,28	7,21	134,82
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	27.1	70	2,5	0,34	16,11	77,38
Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-31/7	75/5	1,72	4,67	7,58	75,43
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			18,63	14,96	47,47	395,16

Vakarienė 15.10-15.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kibinas su vištienos mėsa	5-77/4	60/30	10,77	12,16	31,91	285,25
Pjaustytas agurkas	111.11	40	0,28	0	1,12	5,6
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,05	12,16	33,03	290,85
Iš viso (dienos davinio):			40,76	36,13	116,06	952,42

Dietistė
Dovilė Švabinskienė