



**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)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

4-7 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	Išeiga (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	190/6	6,73	8,94	27,72	213,96
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	150	0,6	0	14,85	60
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,41	17,02	42,81	389,96

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	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	150	2,01	2,87	8,21	65,8
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	100	15,89	8,39	11,9	185,35
Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmylių sėklomis ir česnaku (tausojantis) (augalinis)	3-13	80	1,77	2,09	17,21	90,55
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	45/45	0,85	0,14	7,7	32,85
Iš viso:			22,58	13,82	60,8	449,83

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	
Blynai "Širdelės" (tausojantis)	06.18	110	8,69	12,73	38,35	309,11
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	20	0,23	0,09	4,29	18,68
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	120	3,48	3	5,64	63,6
Iš viso:			12,4	15,82	48,28	391,38
Iš viso (dienos davinio):			52,39	46,66	151,88	1231,17

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	Išėiga (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	190/6	6,09	7,35	33,27	227,62
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,16	7,65	56,05	323,73

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	
Trinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	22	150	1,75	2,98	9,96	71,69
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Troškintas kalakutienos kukulis (tausojantis)	10-26	100	21,55	9,24	7,96	204,39
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/	90	1,45	2,19	3,07	35,21
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			30,55	14,99	53,7	472,49

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	
Varškės virtinukai "Tinginukai" (tausojantis)	6-18.18	130	18,75	8,52	43,39	328,81
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0,39	6,55	0,51	62,73
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,15	15,07	43,9	391,54
Iš viso (dienos davinio):			56,86	37,71	153,66	1187,75

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	190/6	4,58	5,73	31,31	186,83
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	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			12,03	12,84	53,6	370,56

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	150	4,12	2,87	14,99	95,79
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Plikytų ryžių plovos su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	120/60	15,86	8,16	33,43	269,87
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
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:			23,76	11,51	69,59	470,13

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	120	12,74	14,84	6,32	210,71
Skrebutis	79.1/5	30	2,68	0,71	18,74	93,88
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0,52	0,38	1,31	8,76
Iš viso:			16,27	16,07	33,86	343,92
Iš viso (dienos davinio):			52,06	40,42	157,04	1184,62

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-333	190/6	7,4	7,47	38,68	251,38
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,6	7,77	61,78	348,38

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	
Pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	17/15.1	150	4,65	10,04	13,42	159,68
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Kiaulienos mėsos guliašas (tausojantis)	12-4/2-	45/25	8,79	15,9	6,65	154,26
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	60/2	1,82	2,44	15,12	86,27
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.	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:			17,22	29,48	49,41	473,24

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	
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	150	7	0,47	31,76	161,11
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	30	0,59	9,82	0,77	94,09
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Kefyras 2,5 %rieb.	121	150	4,8	3,75	7,2	81
Iš viso:			12,4	14,04	39,72	336,21
Iš viso (dienos davinio):			38,21	51,29	150,91	1157,82

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	190/6	3,78	5,58	34,47	194,84
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	25/16	4,31	1,73	12,22	83,96
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	100	0,4	0	9,9	40
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,49	7,3	56,59	318,81

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	150	7,07	4,1	24,6	157,54
Mini skrebučiai	79.1/5/1	10	1,09	0,29	7,59	38
Žuvies kukuliai grietinėlės–brokolių padaže (tausojantis)	8-51.12	100	12,1	9,1	3,91	145,48
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	90	0,87	0,21	6,87	30
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,26	14	64,78	469,39

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	70/70	17,37	12,84	39,99	351,08
Jogurtinis padažas (tausojantis)	13-41	40	1,67	1,46	2,93	31,63
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,04	14,3	42,92	382,71
Iš viso (dienos davinio):			50,79	35,61	164,28	1170,91

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	Išeiga (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	190/5	6,65	6,06	25,33	179,72
Sausainiai	16-51	20	1,74	2,6	14,2	87,6
Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)	120/4	150	1,5	0	12	52,5
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0,52	0,38	1,31	8,76
Iš viso:			10,41	9,05	52,84	328,59

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	
Daržovių sriuba su bolivine balanda (tausojantis)	08-12/1.8	150	3,88	4,75	21,75	142,93
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Grietinėje troškinta vištiena su morkomis (tausojantis)	8.14-0	90	17,52	7,94	2,89	152,59
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Švž. kopūstų salotos su paprikomis ir kukurūzais, pagardinta ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39/10	85/5	1,34	5,59	5,07	75,22
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			26,93	18,92	67,11	543,82

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	
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	100	0,4	0	9,9	40
Iš viso:			10,49	9,28	47,15	313,83
Iš viso (dienos davinio):			47,83	37,25	167,11	1186,24

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	110	8,56	6,55	26,15	206,35
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
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:			13,56	10,48	46,97	343,73

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	150	6,18	3,19	23,64	137,52
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausojantis)	11-1/1	80	17,51	12,67	4,63	200,98
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	60/2	1,27	1,96	12,38	69,29
Švž. paprikų lazdelės	33-15/1.	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	35/4	0,79	1,57	4,62	33,51
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			28,07	19,78	63,06	524,98

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	130	18,19	13,4	15,15	256,67
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	120	0,48	0	11,88	48
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19	13,54	34,51	335,23
Iš viso (dienos davinio):			60,63	43,8	144,54	1203,94

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	Išeiga (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	185/6	6,55	8,71	27,01	208,47
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,38	16,94	42,55	390,02

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	
Baltųjų pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	71/0	150	5,24	3,79	21,36	136,99
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Jautienos mėsa troškinta pomidorų padaže (tausojantis)	11-2	70/30	18,05	9,12	4,96	174,64
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	80	3,74	0,25	16,94	85,93
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	30	0,3	0,03	3,12	13,5
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietine 30%rieb.	2-14	50/12	0,69	3,63	2,3	43,96
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			30,08	17,16	64,46	530,29

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	
Amerikietiški bananų blynėliai be cukraus (tausojantis)	06.19	140	8,42	16,55	36,46	335,16
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	30	0,34	0,14	6,44	28,01
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0,52	0,38	1,31	8,76
Iš viso:			9,28	17,07	44,21	371,94
Iš viso (dienos davinio):			56,74	51,17	151,22	1292,25

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	165/20/5	5,39	5,8	44,1	240,34
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Iš viso:			15,79	13,88	52,26	388,34

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	150	2,17	5,52	13,95	108,2
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Garuose virtas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	10-2/1.	90	22,99	12,98	7,25	241,13
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1,85	0,26	18,92	85,58
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
Pjaustytas agurkas	111.11	20	0,14	0	0,56	2,8
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			29,71	20,28	62,58	548,87

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	130	9,55	8,07	50,69	319,78
Trintų uogų ir jogurto padažas	21.25.2	40	0,99	0,86	7,35	40,39
Kmynų arbata be cukraus	14-4/2	200	0,2	0,14	0,5	3,31
Iš viso:			10,73	9,07	58,53	363,48
Iš viso (dienos davinio):			56,23	43,24	173,37	1300,69

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	190/5	6,5	6,19	34,5	219,55
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	10	0,71	0,11	7,9	36,5
Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/3	120	1,08	0,12	14,04	56,4
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,29	6,42	56,44	312,45

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	150	1,83	7,15	11,79	118,32
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptas žuvies apkepamas (tausojantis)	8-25	70	16,37	15,43	8,72	238,99
Pieniškasis morkų ir špinatų padažas (tausojantis)	112/5	20	0,57	1,54	2,03	24,25
Žiedinių kopūstų ir bulvių košė (tausojantis)	3.1-10.1	60/2	0,98	1,75	6,02	42,44
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	40	0,4	0,04	4,16	18
Gūžinės salotos "Iceberg" su agurku ir aliejumi (augalinis)	2-90	35/4	0,29	3,65	1,06	37,39
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			21,82	29,78	44,36	529,76

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	150	7,21	12,44	31,71	273,83
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis	16-5/5	90/90	3,82	2,57	18,72	109,19
Iš viso:			11,03	15,01	50,43	383,02
Iš viso (dienos davinio):			41,14	51,21	151,23	1225,24

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	185/6	5,43	6,77	32,59	216,89
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Liofilizuotos uogos	25.25	20	1,52	0,74	10,18	57,4
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1,1	0,3	9,3	44,3
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,21	7,88	55,81	333,87

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	150	3,31	2,96	10,88	80,37
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Garuose virtas vištienos maltinukas (tausojantis)	10-2.2	100	19,29	11,35	9,33	218,85
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	90	0,87	0,21	6,87	30
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			27,66	15,16	64,48	502,3

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.	150	18,25	11,59	22,17	270,28
Natūralus jogurtas	16-26	30	1,32	1,17	1,41	21,6
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,81	12,87	29,2	314,8
Iš viso (dienos davinio):			55,68	35,91	149,49	1150,97

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	190	5,43	2,4	30,32	159,12
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	120	1,44	0,36	27,72	116,4
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			16,95	10,84	58,28	391,52

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	150	8,97	7,67	14,79	163,12
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	210	8,68	5,49	19,34	161,51
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	60	0,6	0,06	6,24	27
Pjaustytas agurkas	111.11	40	0,28	0	1,12	5,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			20,6	13,56	57,27	432,5

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	130	9,93	7,85	38,11	262,53
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	200	0	0	0	0
Iš viso:			10,73	14,4	48,52	365,26
Iš viso (dienos davinio):			48,27	38,8	164,07	1189,28

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-01/09	190/6	4,58	5,73	31,31	186,83
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	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,33	9,24	54,12	313,51

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	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	150	1,43	3,18	9,8	71,64
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	70/30	17,35	10,9	5,74	190,76
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.	50	0,45	0,1	3,35	14
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			24,84	17,78	55,36	474,31

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	
Apkepti varškėčiai (atnaujintas)	6/8/1	100/30	18,61	13,46	25,61	302,37
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	20	0,48	6	0,62	58,6
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0,52	0,38	1,31	8,76
Iš viso:			19,85	19,95	33,15	392,66
Iš viso (dienos davinio):			52,02	46,96	142,63	1180,47

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	Išeiga (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	135/18/5	4,06	5,07	33,08	194,05
Jogurtas 125g	1475	125	4,22	3,91	23,29	145,31
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,28	8,98	56,36	339,37

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, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-61/2	150	3,49	1,38	18,55	96,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje (tausojantis)	12-0/1	90	18,24	14,73	6,51	232,61
Virti kietųjų kviečių makaronai (tausojantis)	5-4/5.6	70	3,27	0,22	14,82	75,19
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-95/1	75/4	1,05	3,79	3,52	51,13
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			28,12	20,46	59,19	530,85

Vakarienė 15:10-15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižiniai vafiliai (tausojantis)	18.06	110	12	16,14	30,71	326,53
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	60	0,24	0	5,94	24
Vaisinė arbata be cukraus	14-2/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			12,48	16,25	42,26	373,45
Iš viso (dienos davinio):			48,88	45,69	157,81	1243,67

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	190/5	6,65	6,06	25,33	179,72
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	150	0,75	0,15	15,3	65,55
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			17,48	14,29	40,87	361,27

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	150	1,32	5,16	8,98	85,73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Žuvies kukuliai troškinti pomidorų padaže (tausojantis)	8-51.1	100	15,19	7,85	9,01	168,53
Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	27.1	80	2,85	0,39	18,41	88,44
Virtų burokėlių, raugintų agurkų ir žirnelių salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-31/7	85/5	1,93	5,26	8,53	84,86
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,36	18,99	60,72	502,83

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	75/35	13,17	14,86	39,01	348,64
Pjaustytas agurkas	111.11	50	0,35	0	1,4	7
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			13,52	14,86	40,41	355,64
Iš viso (dienos davinio):			54,35	48,15	141,99	1219,75

Dietistė
Dovilė Švabinskienė