Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

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 vaiku amžiaus grupę)

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

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos 13 d.

1-3 M.
1 savaitė
Pirmadienis

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	150/5	5,35	7,11	22,03	170,07
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
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:			11,15	11,22	40,75	303,35

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	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	17.95.1	100	1,33	1,93	5,91	45,22
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	100	15,89	8,39	11,9	185,35
Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmynų sėklomis ir česnaku (tausojantis) (augalinis)	3-13	90	1,99	2,35	19,36	101,87
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	30/30	0,57	0,09	5,13	21,9
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39	40/2	0,55	2,59	1,83	32,56
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			21,7	15,58	54,71	437,28

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	80	6,7	8,6	30,88	232,63
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:			9,83	11,19	39,87	304,31
Iš viso (dienos davinio):			**42,68**	**37,99**	**135,32**	**1044,94**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė"
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d

1-3 M.
1 savaitė
Antradienis

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
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:			5,34	5,74	45,63	257,77

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)	10.07	90	20,25	8,58	3,03	172,99
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
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	20/20	0,38	0,06	3,42	14,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			28,2	13,05	43,34	402,98

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės "Tinginukai"	07.08.26	110	15,65	8,17	23,45	234,16
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	25	0,49	8,19	0,64	78,41
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			16,14	16,35	24,09	312,57
Iš viso (dienos davinio):			**49,69**	**35,15**	**113,07**	**973,32**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
1 savaitė
Trečiadienis

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	4,08	4,93	25,59	156,45
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	70	0,77	0,21	6,51	31,01
Traputis su lydyto sūrio užtepu	10.21.35.09	10/10	1,85	2,35	8,4	63,2
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	100	2,9	2,5	4,7	53
Iš viso:			9,6	9,99	45,2	303,66

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	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	40	0,4	0,16	2,32	10,8
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	40	0,4	0,04	4,16	18
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			21,91	10,5	61,01	420,5

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 grietinėle	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	0,12	0,09	0,3	1,99
Iš viso:			12,85	13,07	25,54	270,73
Iš viso (dienos davinio):			**44,35**	**33,55**	**131,76**	**994,9**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
1 savaitė
Ketvirtadienis

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	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	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	17/15.1	100	2,95	6,33	11,02	109,73
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Kiaulienos mėsos guliašas (Tausojantis)	07-10	60/20	10,87	18,38	6,4	171,16
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.	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:			17,52	28,24	46,09	437,38

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	120	5,6	0,37	25,4	128,89
Kefyras 2,5 % rieb.	121	120	3,84	3	5,76	64,8
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	20	0,39	6,55	0,51	62,73
Iš viso:			9,84	9,92	31,68	256,42
Iš viso (dienos davinio):			**34,43**	**44,4**	**131,61**	**990,62**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
1 savaitė
Penktadienis

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	2,34	1,08	8,51	53,95
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			5,74	5,51	45,8	248,83

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	90	10,84	8,16	3,56	130,91
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	80	0,77	0,19	6,11	26,67
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	35/3	0,97	1,34	4,88	32,3
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			20,52	13,01	60,34	431,27

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklindžiai	5-5/3	55/55	13,65	10,09	31,42	275,85
Jogurtinis padažas (tausojantis)	13-41	40	1,67	1,46	2,93	31,63
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			15,32	11,55	34,35	307,48
Iš viso (dienos davinio):			**41,58**	**30,07**	**140,49**	**987,58**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
2 savaitė
Pirmadienis

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	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	0,12	0,09	0,3	1,99
Iš viso:			8,21	6,86	43,08	263,05

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	100	2,7	3,67	14,91	102,13
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Grietinėlėje troškinta vištiena su morkomis (tausojantis)	8.14-0	70	10,32	9,82	2,25	138,25
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	65/4	1,04	4,35	3,94	58,51
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			17,3	18,33	50,6	434,84

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	80	0,32	0	7,92	32
Arbata be cukraus	3	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,41	9,28	45,17	305,83
Iš viso (dienos davinio):			**35,92**	**34,46**	**138,85**	**1003,72**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
2 savaitė
Antradienis

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	6,18	5,36	23,42	172,26
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0,4	0,08	8,16	34,96
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			11,09	9,26	42,37	302

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	70	15,32	11,08	4,05	175,86
Virtos bulvės su sviestu ir krapais (tausojantis)	03-01	60/2	1,27	1,96	12,38	69,29
Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	3.14-29	35/3	0,97	1,34	4,88	32,3
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:			23,33	16,79	49,67	427,9

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su grūdėta varške (tausojantis)	32/1	100	13,85	10,2	11,56	195,64
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:			14,49	10,31	27,07	258,56
Iš viso (dienos davinio):			**48,92**	**36,36**	**119,11**	**988,47**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos 4 d. mėn. 13 d.

1-3 M.
2 savaitė
Trečiadienis

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	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	Išeiga (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	60/30	16,25	8,21	4,47	157,18
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	40/10	0,58	3,02	1,92	36,63
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	40	0,4	0,04	4,16	18
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			25,83	14,28	52,3	439,44

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 blyneliai 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	0,12	0,09	0,3	1,99
Iš viso:			7,56	14,36	35,84	307,95
Iš viso (dienos davinio):			**44,53**	**39,94**	**125,6**	**1041,01**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20-08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, 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	angliavan-deniai, 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	30	0,21	0	0,84	4,2
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:			23	15,41	48,69	423,49

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Mieliniai blynai	13/2	110	8,08	6,83	42,89	270,58
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:			8,97	7,58	48,77	303,36
Iš viso (dienos davinio):			**41,72**	**31,76**	**141,49**	**1012,92**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė J. Ablė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
2 savaitė
Penktadienis

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 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	Išeiga (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 apkepas (tausojantis)	8-25	60	14,03	13,22	7,47	204,85
Pieniškas 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	Išeiga (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	80/70	3,26	2,2	15,64	92,22
Iš viso:			9,03	12,16	41,01	311,29
Iš viso (dienos davinio):			**34,1**	**41,64**	**123,78**	**1002,22**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
3 savaitė
Pirmadienis

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	5	0,38	0,18	2,54	14,35
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:			6,07	6,08	42,18	250,87

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	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	90	17,36	10,22	8,39	196,97
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	70	1,85	0,26	18,92	85,58
Daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	80	0,77	0,19	6,11	26,67
Švž. kopūstų, kukurūzų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-39	30/2	0,41	1,94	1,37	24,42
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			23,99	14,81	52,63	437,59

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	130	15,74	10,05	18,62	231,58
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:			17,22	11,29	23,77	268,46
Iš viso (dienos davinio):			**47,28**	**32,18**	**118,58**	**956,92**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
3 savaitė
Antradienis

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 obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	3-9.9	155	4,43	1,96	24,73	129,81
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	16-33	100	1,2	0,3	23,1	97
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:			10,67	6,3	47,95	284,81

Pietūs 11:40-12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			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 troškinys su vištiena daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (tausojantis)	25.03.01	190	10,09	5,9	15,94	157,16
Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85	65/5	0,83	4,7	7,03	71,11
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:			19,25	16,05	49,74	417,89

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			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):			**38,35**	**34,94**	**137,42**	**1007,37**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

1-3 M.
3 savaitė
Trečiadienis

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	4,08	4,93	25,59	156,45
Sezoninis vaisius (braškės, šilauogės)	16-12.	150	0,75	0,45	16,88	66,75
Traputis su lydyto sūrio užtepu	10.21.35.09	10/10	1,85	2,35	8,4	63,2
Juodoji arbata be cukraus	14-55	150	0	0	0	0
Iš viso:			6,68	7,73	50,87	286,4

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	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	100	0,95	2,14	6,87	48,81
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/2	60/30	15,62	9,81	5,17	171,68
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-12	80/2	2,45	2,36	20,39	107,87
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
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	10.21.59	25/3	0,5	1,49	3,34	28,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			22,38	16,1	49,55	425,74

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	0,12	0,09	0,3	1,99
Iš viso:			15,08	16,51	24,36	308,46
Iš viso (dienos davinio):			**44,13**	**40,34**	**124,78**	**1020,6**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. [illegible] mėn. 13 d.

1-3 M.
3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:20-08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ryžių košė su obuoliais, sviestu ir cinamonu (tausojantis)	2/1/2000	110/15/4	3,3	4,12	26,87	157,67
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	15	0,12	0,05	2,81	11,46
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:			7,64	8,09	52,97	314,44

Pietūs 11:40-12:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kca
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (tausojantis)(augalinis)	1-61/2	100	2,32	0,92	12,3	64,09
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	70	3,27	0,22	14,82	75,19
Švž. kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-95/1	50/2	0,66	2,37	2,2	31,96
2-ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai)	3.14-13	40	0,34	0,08	1,72	8,2
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			24,18	16,9	47,41	436,57

Vakarienė 15:10-15:20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižiniai vafliai (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):			**42,12**	**38,31**	**137,06**	**1065,09**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos 13 d.

1-3 M.
3 savaitė
Penktadienis

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	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	Išeiga (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	90	13,31	6,86	8,64	150,86
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	75/5	1,72	4,67	7,58	75,43
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:			20,5	15,67	53,89	433,46

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	
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):			**42,63**	**36,84**	**122,47**	**990,72**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė