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)

4-7 m.

(nurodyti vaiku amžiaus grupę)

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

Panevėžio lopšelio-darželio „Zvaigždutė"
ĮSAKYMU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos 13 d.

4-7 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	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	1,99	2,9	8,86	67,83
Viso grūdo ruginė duona	16-1	30	2,04	0,33	15,6	74,7
Vištienos kepsneliai "Chicken nuggets" (tausojantis)	06-18/1	120	19,07	10,07	14,28	222,42
Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmynų sėklomis ir česnaku (tausojantis) (augalinis)	3-13	100	2,21	2,62	21,51	113,19
Traškios daržovių skiltelės (paprika, morka)	09.23/2	45/45	0,85	0,14	7,7	32,85
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:			26,73	18,64	69,96	544,13

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	
Blynai "Širdelės" (tausojantis)	06.18	100	8,38	10,75	38,59	290,79
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:			12,08	13,84	48,53	373,06
Iš viso (dienos davinio):			**56,22**	**49,51**	**161,29**	**1307,15**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždu
TINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos d. Nr. 1-
mėn. 13

4-7 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	190/6	5,58	6,95	33,45	222,6
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:			6,65	7,24	56,23	318,71

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	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)	10.07	120	27	11,45	4,05	230,66
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
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:			36,38	17,26	53,21	513,35

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 "Tinginukai"	07.08.26	140	19,91	10,4	29,85	298,02
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	30	0,59	9,82	0,77	94,09
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			20,51	20,22	30,62	392,11
Iš viso (dienos davinio):			**63,53**	**44,72**	**140,07**	**1224,17**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

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

4-7 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	190/6	5,13	6,2	32,2	196,82
Traputis su lydyto sūrio užtepu	10.21.35.09	10/10	1,85	2,35	8,4	63,2
Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius)	17.1	100	1,1	0,3	9,3	44,3
Pienas 2,5 % rieb.	14-60/0	150	4,35	3,75	7,05	79,5
Iš viso:			12,43	12,6	56,95	383,82

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 plovas su vištų šlaunelių mėsa (tausojantis)	9-30/4.1.1	135/65	17,62	9,06	37,15	299,85
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:			25,72	12,47	74,92	507,32

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	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	0,16	0,12	0,4	2,65
Iš viso:			15,91	15,8	32,94	337,81
Iš viso (dienos davinio):			**54,06**	**40,87**	**164,81**	**1228,95**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

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

4-7 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	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	4,43	9,5	16,53	164,6
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Kiaulienos mėsos guliašas (Tausojantis)	07-10	65/25	12,23	20,68	7,2	192,55
Bulvių košė paskaninta sviestu (tausojantis)	3-12.01	65/3	2,12	2,85	17,64	100,65
Gūžinės salotos “Iceberg” su agurku ir citrinos sulčių-aliejaus užpilu (augalinis)	90.1	40/2	0,3	1,06	1,28	15,26
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:			20,82	34,39	55,91	534,64

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
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):			**41,81**	**56,2**	**157,41**	**1219,22**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

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

4-7 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	190/6	3,78	5,58	34,47	194,84
Skrebutis su kakaviniu varškės kremu (tausojantis)	10.21.29	25/16	3,74	1,73	13,61	86,32
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:			7,92	7,3	57,98	321,17

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	120	14,45	10,88	4,74	174,54
Biri ryžių košė (tausojantis)	4-41	90	2,38	0,34	24,32	110,03
Daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	90	0,87	0,21	6,87	30
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:			26,85	17,15	73,19	542,98

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 sklindžiai	5-5/3	70/70	17,37	12,84	39,99	351,08
Jogurtinis padažas (tausojantis)	13-41	50	2,09	1,83	3,66	39,54
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			19,46	14,67	43,65	390,62
Iš viso (dienos davinio):			**54,23**	**39,13**	**174,82**	**1254,76**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	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	0,16	0,12	0,4	2,65
Iš viso:			10,05	8,78	51,93	322,48

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	4,05	5,5	22,36	153,19
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	11,79	11,22	2,57	158
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	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:			20,53	22,22	61,64	526,23

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	30/5/13/11	5,38	7,85	17,05	161,56
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:			11,47	10,58	51,98	348,76
Iš viso (dienos davinio):			**42,05**	**41,59**	**165,54**	**1197,47**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 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	110	7,56	6,55	28,62	210,54
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:			12,55	10,48	49,45	347,92

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	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas kiaulienos mėsos šnicelis (tausojantis)	11-1/1	90	19,7	14,25	5,21	226,11
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	45/4	1,21	1,67	6,1	40,37
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:			30,09	21,38	60,59	534,86

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	18,01	13,26	15,03	254,34
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:			18,81	13,4	34,39	332,9
Iš viso (dienos davinio):			**61,45**	**45,27**	**144,43**	**1215,68**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

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

4-7 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	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	50	0,5	0,05	5,2	22,5
Švž. agurkų ir pomidorų salotos su grietinė 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:			30,28	17,18	66,54	539,29

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 blyneliai be cukraus (tausojantis)	06.19	140	8,42	16,55	36,46	335,16
Aviečių ir bananų tyrė	06.26.19	40	0,45	0,19	8,58	37,35
Kmynų arbata be cukraus	9/2	200	0,16	0,12	0,4	2,65
Iš viso:			9,03	16,85	45,44	375,17
Iš viso (dienos davinio):			**56,69**	**50,97**	**154,53**	**1304,48**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Ketvirtadienis

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

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
Sūrio lazdelės	117-1/1	40	10,08	8,08	0,24	116
Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius)	16-31	80	0,32	0	7,92	32
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
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	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:			29,78	20,28	62,86	550,27

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	140	10,28	8,69	54,59	344,38
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:			11,47	9,69	62,43	388,08
Iš viso (dienos davinio):			**57,03**	**43,86**	**177,55**	**1326,69**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
2 savaitė
Penktadienis

ikšmžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
TVIRTINU
Direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos 9 d. mėn. 13 d.

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	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	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	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 apkepas (tausojantis)	8-25	70	16,37	15,43	8,72	238,99
Pieniškas 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	70/2	1,14	2,04	7,02	49,51
Morkų šiaudeliai (tausojantis) (augalinis)	21-04/26	50	0,5	0,05	5,2	22,5
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:			22,08	30,08	46,4	541,34

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	150	7,21	12,44	31,71	273,83
Kefyro, uogų ir bananų kokteilis	16-5/5	95/85	3,91	2,64	18,77	110,66
Iš viso:			11,12	15,09	50,48	384,5
Iš viso (dienos davinio):			**41,49**	**51,59**	**153,32**	**1238,28**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

...lopšelio-darželio „Žvaigždutė
...NU
direktorė
Jurgita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

4-7 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	185/6	5,43	6,77	32,59	216,89
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	30	0,24	0,11	5,61	22,92
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	200	0	0	0	0
Iš viso:			7,54	7,55	52,6	312,81

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	
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
Daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (augalinis)	2-104.1	90	0,87	0,21	6,87	30
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:			28,2	17,75	66,31	534,87

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	
Varškės ir obuolių apkepas	6-28/3.	150	18,16	11,6	21,49	267,21
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:			19,72	12,87	28,51	311,73
Iš viso (dienos davinio):			**55,46**	**38,17**	**147,42**	**1159,4**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė



4-7 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	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	Išeiga (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 troškinys su vištiena daržovėmis ir naminiu pomidorų padažu (tausojantis)	25.03.01	210	11,15	6,52	17,62	173,71
Morkų ir žirnelių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-85	75/6	0,95	5,37	8,04	81,26
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:			23,42	19,9	57,35	498,97

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 bulviniai rageliai su varške (tausojantis)	02.13	130	9,93	7,85	38,11	262,53
Grietinės ir sviesto padažas	13-25	25	0,49	8,19	0,64	78,41
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:			10,83	16,04	48,65	380,94
Iš viso (dienos davinio):			**51,19**	**46,78**	**164,28**	**1271,43**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

Panevėžio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
PATVIRTINU
Direktorė
Jurgita Abienė
2026 m. liepos 9 mėn. 13 d.

4-7 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	190/6	5,13	6,2	32,2	196,82
Traputis su lydyto sūrio užtepu	10.21.35.09	10/10	1,85	2,35	8,4	63,2
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:			7,73	9	57,47	326,77

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	
Šviežių kopūstų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	1-61	150	1,42	3,21	10,31	73,21
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	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.	50	0,45	0,1	3,35	14
Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu	10.21.59	35/4	0,67	1,99	4,45	37,6
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,18	0,57
Iš viso:			25,52	18,89	60,54	506,32

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	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	0,16	0,12	0,4	2,65
Iš viso:			19,49	19,68	32,24	386,55
Iš viso (dienos davinio):			**52,74**	**47,57**	**150,26**	**1219,64**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

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

4-7 M.
3 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	
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
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	20	0,16	0,07	3,74	15,28
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			8,45	9,06	60,11	354,65

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	3,47	1,37	18,45	96,13
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
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:			28,44	20,53	60,81	538,53

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	
Avižiniai vafliai (tausojantis)	18.06	110	12	16,14	30,71	326,53
Trintos uogos (braškės)	13.1/1	40	0,32	0,14	7,48	30,56
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:			12,56	16,29	44,13	381,09
Iš viso (dienos davinio):			**49,45**	**45,87**	**165,05**	**1274,27**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė

4-7 M.
3 savaitė
Penktadienis

...zio lopšelio-darželio „Žvaigždutė“
...NU
...ė
...gita Ablėnė
2026 m. liepos mėn. 13 d.

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	
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	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, 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	110	16,27	8,39	10,56	184,39
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
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:			24,8	19,61	64,95	529,89

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	
Kibinas su vištienos mėsa	5-77/4	80/40	14,36	16,21	42,55	380,34
Pjaustytas agurkas	111.11	50	0,35	0	1,4	7
Juodoji arbata be cukraus	14-55	200	0	0	0	0
Iš viso:			14,71	16,21	43,95	387,34
Iš viso (dienos davinio):			**56,99**	**50,11**	**149,77**	**1278,5**

Dietistė
Dovilė Švabinskienė