PATVIRTINU:
Panevėžio lopšelio-darželio „Vyturėlis“
direktorė
Edita Pinkūnienė

PANEVĖŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „VYTURĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
I SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (A) (T) 130/5 g; 150/5g; Trintos uogos (braškės) 20 g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 18/3/9 g; 20/4/11g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Avižinių kruopų košė su bananu ir alyvuogių aliejumi (A) (T) 140/19/5g; 160/20/5g; Sūrio lazdelės 20 g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 70 g; 90g; Vaisinė arbata be cukraus200 ml;	**Pusryčiai:** Grikių kruopų košė paskaninta alyvuogių aliejumi (A) (T) 150/4g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 90g; Pienas 2,5% rieb. 150ml; 200 ml;	**Pusryčiai:** Miežinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A) (T) 130/4 g; 150/5g; Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu ir agurko griežinėliu 25/4/9/8g; 30/5/12/10g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 90g; Vaisinė arbata be cukraus200 ml;	**Pusryčiai:** Tiršta pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu ir cinamonu (T) 150/5g; Trintos uogos (braškės) 20 g; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 110g; Pienas 2,5% rieb. 100ml; 200 ml;
Pietūs: Trinta kreminė žirnių sriuba (T) (A)100 g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20 g;30g; Bulvių plokštainis su vištiena 120g; 140g; Grietinė (30% rieb.) 20g; 30g; Gūžinės salotos "Iceberg" su agurkais ir pomidorais pagardintos alyvuogių aliejumi (A) 70/6g; 90/7g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;	**Pietūs:** Burokėlių sriuba (T) (A) 100 g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20 g;30g; Plikytų ryžių plovas su vištų šlaunelių mėsa (T)85/55 g; 100/60 Švž. Pomidorai 30 g; 40g; Marinuoti agurkėliai (A) 40 g; Švž. morkų traškios lazdelės 30g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	**Pietūs:** Šviežių kopūstų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje kepti lašišos gabaliukai pagardinti citrinos sultimis (T) 55 g; 70g; Perlinio kuskuso košė (T) 60g; 70g; Virtų burokėlių, kons. žirnelių salotos su aliejumi 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;	**Pietūs:** Kreminė pomidorų ir lęšių sriuba (T) (A)100g; 150g; Mini skrebučiai 15g; 20g; Orkaitėje keptas kiaulienos ir jautienos maltinis (T) 60g; 80g; Biri grikių košė (T) 70g; 80g; Gūžinės salotos su pomidorais, agurkas ir tyru alyvuogių aliejumi (A) 50/2g; 60/2g; Švž. paprikų lazdelės 30 g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**Pietūs:** Daržovių sriuba su perlinėmis kruopomis ir mėsos kukulaičiais (T)100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona20 g; Keptas su garais kapotos vištienos kepsnys 60 g; 70g; Biri ryžių košė (T) 60/2 g; 70/2g; Šviežių daržovių asorti (ridikėlis, agurkas, paprika) 70 g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;
Vakarienė: Kefyriniai sklindžiai su obuoliais (T) 100g; 120g; Trintų uogų ir jogurto padažas 40g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60 g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	**Vakarienė:** Orkaitėje keptas varškės apkepas (T) 100 g; 120g; Trintos uogos (braškės) 20g; 30g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50 g; Čiobrelių arbata 200 ml;	**Vakarienė:** Virtos bulvių ir varškės "Spurgytės" (T) 120g; 140g; Natūralaus jogurto ir sviesto padažas 20 g; 30g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	**Vakarienė:** Varškės "Tinginukai" 100g; 130g; Švelnus grietinėlės ir sviesto padažas 15g; 20g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 70g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	**Vakarienė:** Makaronai su daržovių ir raudonųjų lęšių padažu (A) (T) 100/70 g; 110/70g; Pjautytas agurkas 70g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g;

UAB „Sanus cibus“

Rudens sezonas 2026 m.

Lietuvos Respublika
Panevėžio lopšelis-darželis „Vyturėlis“
VIRINU:
Panevėžio lopšelio-darželio „Vyturėlis“
direktorė
Edita Tirkšlienė

PANEVĖŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „VYTURĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
II SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Penkių grūdų dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (T) (A) 150/5g; Traputis su lydyto sūrio užtepu 10/10g; 20/20g; Melionai (arba kitas sezoninis vaisius)100g; 120g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	**Pusryčiai:** Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (T)(A) 150/5g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Kvietinių kruopų košė su augaliniu gėrimu (T) (A) 150g; Varškės sūris 22% 20g; 40g; Persikai (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; Juodoji arbata be cukraus200 ml;	**Pusryčiai:** Šešių grūdų kruopų košė su augalinių gėrimu, obuoliais ir cinamonu (T) (A) 130/18 g; 160/20g; Traputis su pikantiška varškės ir jogurto užtepėle (T) 35g; Nektarinas (arba kitas sezoninis vaisius) 90g; 100g; Čiobrelių arbata200 ml;	**Pusryčiai:** Vanilinio skonio tiršta ryžių kruopų košė su augaliniu gėrimu ir alyvuogių aliejumi (A)(T) 150/2g; 180/2g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 90g; Pienas 2,5% rieb. 150ml; 200 ml;
Pietūs: Skaidri kietųjų kviečių makaronų sriuba su vištiena (T) 95/7g; 140/10g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Sultingi vištienos kukuliai grietinėlės padaže (T) 50/16g; 60/20g; Grikių kruopų košė (T)(A) 60g; 70g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejumi (A) 60/3g; 75/3g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	**Pietūs:** Daržovių ir kvietinių kruopų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Naminis kiaulienos kotletukas keptas orkaitėje (T) 60g; 80g; Bulvių košė su sviestu (T) 65/3g; 75/3g; Pekino kopūstų, švž. agurkų ir paprikų salotos su aliejaus citrinų užpilu 60/8g; 70/9g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;	**Pietūs:** Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (A)(T) 100g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas (lašišos ir menkės) maltinis (T) 55g; 75g; Bulvių košė su sviestu (T) 60/2g; Virtų burokėlių ir obuolių salotos su kons. kukurūzais su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu 60/8g; 70/9g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**Pietūs:** Trinta moliūgų ir lęšių sriuba su grietinėle (T) 100g; 150g; Mini skrebučiai 15g; Troškinta kiaulienos mėsa su daržovėmis "Vengriškai" (morka, paprika, pomidorai, bulvės) (T) 50/80 g; 55/90g; Daržovių asorti (pomidorai, agurkai, paprika) 70g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**Pietūs:** Burokėlių ir pupelių sriuba (A, T) 100g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Maltos vištienos kukulaičiai kepti orkaitėje su garais (T) 70g; 80g; Virti kietųjų kviečių makaronai (T) 60g; 70g; Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, pomidorai, paprikos) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;
Vakarienė: Apkepti varškėčiai 65/35g; 80/40g; Trintos uogos (braškės) 20g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 80g; Čiobrelių arbata 200 ml;	**Vakarienė:** Purus omletas keptas orkaitėje su garais (T) 100g; 120g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 20/4g; 25/4g; 2ių rūšių daržovės (agurkai, pomidorai) 30g; 40g; Konserv. žalieji žirneliai 20g; Riestainiai 20g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	**Vakarienė:** Mieliniai blynai 100g; 120g; Trintų uogų ir jogurto padažas 20g; 30g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Vaisinė arbata be cukraus200 ml;	**Vakarienė:** Varškės ir ryžių suflė (T) 70/40 g; 80/50g; Trintų uogų ir jogurto padažas 20g; 30g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	**Vakarienė:** Pieniška perlinių kruopų sriuba pagardinta sviestu 150g; Mielinė bandelė 50g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g;

UAB „Sanus cibus“

Rudens sezonas 2026 m.

TVIRTINU:
Panevėžio lopšelio-darželio „Vyturėlis“
direktorė
Edita Tinkūnienė

PANEVĖŽIO LOPŠELIS DARŽELIS „VYTURĖLIS“
INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS
III SAVAITĖ

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
Pusryčiai: Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (A)(T) 130/3g; 150/3g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (A)(T) 170g; 180g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Melionai (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; 120g; Čiobrelių arbata 200 ml;	**Pusryčiai:** Pieniška manų kruopų košė paskaninta sviestu (T) 150/5g; 200/5g; Riestainiai 20g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Biri grikių košė (A) (T) 130g; 150g; Duona su sviestu ir fermentiniu sūriu (T) 30/5/15g ; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 70g; 100g; Juodoji arbata be cukraus 200 ml;	**Pusryčiai:** Tiršta kukurūzų dribsnių košė su augaliniu gėrimu (A) (T) 150g; Sūrio lazdelės 20g; 40g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; 80g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;
Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba (T)(A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Orkaitėje keptas vištienos kepsnys su sūrio plutele (T) 70g; 80g; Perlinio kuskuso košė (T) (A) 70g; Raugintų kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (A) 40/2g; 60/3g; Švž. paprikų lazdelės 30g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	**Pietūs:** Kreminė lęšių sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Orkaitėje keptas, sultingas, kapotas jautienos kiaulienos mėsos šnicelis (T) 70g; 80g; Biri grikių košė (T) 70g; Rudens daržovių rinkinukas (Morka, paprika, pomidoras) (A) 70g; 80g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**Pietūs:** Avinžirnių ir pomidorų sriuba (T) (A) 100g; 150g; Viso grūdo ruginė duona 20g; Žuvies kukuliai grietinėlės brokolių padaže (T) 70g; 80g; Biri ryžių košė (T) 60g; Švž. agurkų, pomidorų ir salotinės sultenės salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (A) 40/1g; Švž. paprikų lazdelės 30g; 40g; Stalo vanduo su apelsinais180/20 ml;	**Pietūs:** Burokėlių, kopūstų ir trintų pupelių barščiai (T) (A) 100g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Troškinti kopūstai su kiaulienos mėsa (T) 120g; 140g; Virtos bulvės (T) 80g; 80g; Marinuoti agurkėliai (A) 40g; 50g; Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejumi (A) 55/3g; Stalo vanduo su citrina 200/2 ml;	**Pietūs:** Rūgštynių sriuba su kiaušiniu (T) 100g; 150g; Grietinė (30% rieb.) 5g; Viso grūdo ruginė duona 20g; 30g; Kietųjų kviečių makaronai su vištiena ir daržovių padažu (T) 100/80/45g; 110/90/50g; Daržovių asorti (agurkai, paprika) (A) 80g; Konservuoti kukurūzai 40g; 50g; Stalo vanduo su citrina200/2 ml;
Vakarienė: Varškės apkepas (T)110g; 130g; Braškių ir bananų tyrė 30g; Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 100g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	**Vakarienė:** Bulvių plokštainis 130g; 150g; Natūralaus jogurto padažas su žolelėmis 30g; 35g; Pjaustytas agurkas 50 g; 70g; Kivis (arba kitas sezoninis vaisius) 80g; 120g; Ramunėlių arbata be cukraus 200 ml;	**Vakarienė:** Virtos, apkeptos bulvės pagardintos kmynų sėklomis ir česnaku (T) (A) 120g; 130g; Kefyras 2,5% rieb.150 ml; 200ml; Marinuoti agurkėliai (A) 40g; 50g; Obuolys (arba kitas sezoninis vaisius) 50g; 70g;	**Vakarienė:** Varškės virtinukai "Tinginukai" (T) 90g; 120g; Grietinė (30% rieb.) 15g; 20g; Apelsinas (arba kitas sezoninis vaisius) 60g; Vaisinė arbata be cukraus 200 ml;	**Vakarienė:** Virtas kiaušinis (T) 50g; Viso grūdo ruginė duona su sviestu 30/5g; 40/7g; Naminis majonezas (T) 10g; 15g; Pjaustytas agurkas 50g; 60g; Bananas (arba kitas sezoninis vaisius) 100g; Čiobrelių arbata200 ml;