



Kauno rajono Raudondvario lopšelis - darželis "Vyturėlis"

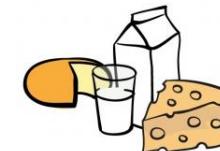
15 dienų valgiaraštis

I savaitė



Pirmadienis			Antradienis			Trečiadienis			Ketvirtadienis			Penktadienis		
Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D
Pusryčiai														
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	150 5 15	200 5 15	Virti kiaušiniai (tausojantis), majonezo – jogurto padažas, kons. žalieji žirneliai (augalinis)	50 8 15	100 10 20	Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82% (tausojantis)	150 6	200 8	Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis)	150	200	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	150 5	200 5
Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Viso grūdo duona su sviestu 82%, fermentiniu sūriu 45%	20 3 7	20 3 10	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Pjaustyti pomidorai (augalinis)	40	40	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	100	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta vaisinė arbata	100	150
			Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100									
			Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150									
Pietūs														
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	100	150
Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Kiaulienos guliašas (tausojantis)	70	85
Plovas su kiauliena (tausojantis)	90 60	120 80	Orkaitėje keptas vištienos apkepas (tausojantis)	60	75	Grietinėlėje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis)	100	120	Keptas žuvies (jūros lydekos filė) apkepas (tausojantis)	70	80	Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120
Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūsys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	130	160	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	120	150	Virti plikiytį ryžiai (tausojantis) (agalinis)	100	120	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūsys) (augalinis)	25 25 25 25	25 25 25 25
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	100	150	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūsys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūsys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūsys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150
			Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150			
Vakarienė														
Spelta miltų virti varškėciai su grietine 30% (tausojantis)	120 15	150 20	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis)	60	100	Varškės sulfė su natūraliu jogurtu 4,4% ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	150 20 15	180 25 15	Spelta miltų - varškės blyneliai su natūraliu jogurtu 4,4 %	120 15	150 15	Konvecinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	120	150
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Pjaustyti agurkai* (augalinis)	50	50	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Trintų bananų, obuolių ir braškės kokteilis (augalinis) (tausojantis)	80	100	Ryžių traputis (augalinis)	10	10
			Viso grūdo duonos sumuštinis su sviestu 82%	20 5	20 5							Kefyras 2.5 %	100	150
			Ryžių traputis (augalinis)	10	10									
			Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150									

* Atsižvelgiant į sezoniškumą: švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos.





Kauno rajono Raudondvario lopšelis – darželis „Vyturėlis“

15 dienų valgiaraštis

II savaitė



Pirmadienis			Antradienis			Trečiadienis			Ketvirtadienis			Penktadienis		
Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D
Pusryčiai														
Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis)	150 6	200 8	Pieniška avižinių dribsnį košė su bananais pagardinta sviestu 82% (tausojantis)	150 4	200 5	Pieniška kukurūžių kruopų košė su sviestu 82% ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	130 5	160 5	Virti kiaušiniai (tausojantis), majonezo – jogurto padažas, kons. žalieji ūrneliai (augalinis)	50 8	100 10	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	150 5	200 5
Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriausės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriausės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (Banana, kriausės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Viso grūdo duona su sviestu 82%, fermentiniu sūriu 45%	20 3	20 3	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriausės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100
Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Kakava su pienu 2,5 %	100	150	Pjaustytu pomidorai (augalinis)	40	40	Nesaldinta vaisinė arbata	100	150
									Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriausės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100			
									Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150			
Pietūs														
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	100	150
Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Kukurūžų traputis (augalinis)	10	15
Plovas su kiauliena (tausojantis)	150	200	Konvecinėje krosnyje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	70	80	Konvecinėje krosnyje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	70	90	Konvecinėje krosnyje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis)	60	70	Makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir pomidorų padažu (tausojantis)	150	200
Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25 25	25 25 25 25	Virtos grikų kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120	Virtos perlėnų kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120	Virti rudieji ryžiai (tausojantis) (augalinis)	100	120	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25 25	25 25 25 25
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25 25	25 25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25 25	25 25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25 25	25 25 25 25	Stalo vanduo paskanintas greipfruktais	100	150
			Stalo vanduo paskanintas apelsinai	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150			
Vakarienė														
Varskės suflė su natūraliu jogurtu 4,4% ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	150 20 25 15	180 25 15	Pieniška sriuba su makaronais (tausojantis)	150	200	Spelta miltų sklindžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)*	110 15 15	140 15 15	Spelta miltų - varškės blyneliai su natūraliu jogurtu 4,4 %	120 15	150 15	Konvecinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	120	150
Nesaldinta vaisinė arbata	100	150	Viso grūdo duona su sviestu 82%, fermentiniu sūriu 45 %	20 3 7	20 3 10	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Trintų bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis) (tausojantis)	80	100	Ryžių traputis (augalinis)	10	10
			Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150							Kefyras 2,5 %	100	150

* Atsižvelgiant į sezoniškumą: švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos.





Kauno rajono Raudondvario lopšelis – darželis „Vyturėlis“

15 dienų valgiaraštis

III savaitė



Pirmadienis			Antradienis			Trečiadienis			Ketvirtadienis			Penktadienis		
Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D
Pusryčiai														
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis)	150 5	200 5	Virti kiaušiniai (tausojantis), majonezo – jogurto padažas, kons. žalieji žirneliai (augalinis)	50 8 15	100 10 20	Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis)	150 6	200 8	Pieniška ryžių košė su sviestu 82% ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	150 5 15	200 5 15	Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	150	200
Sezoniniai vaisiai i Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Viso grūdo duona su sviestu 82%, fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	20 3 7	20 3 10	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai i Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100
Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Pjaustyti pomidorai (augalinis)	40	40	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Kakava su pienu 2,5%	100	150
			Sezoniniai vaisiai (Bananai, kriaūšės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100									
			Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150									
Pietūs														
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	100	150	Žirnių - perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)(augalinis)	100	150	Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	100	150
Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Tamsi viso grūdo duona	20	25	Kiaulienos maltinis (tausojantis)	70	90
Vištienos filių troškinta su griečinėle ir daržovėmis (tausojantis)	100	120	Konvekcinėje krosnyje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	70	80	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	80	100	Keptas žuvies (jūros lydekos filė) apkepas (tausojantis)	70	80	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120
Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	100	120	Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	120	150	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	120	150	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikeliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25	25
Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikeliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikeliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (Agurkai, pomidorai, morkos, ridikeliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (Nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Stalo vanduo paskanintas obuoliais	100	150			
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas apelsinais	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas (apelsinais)	100	150			
Vakarienė														
Spelta miltų sklindžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)*	110 15 15	140 15 15	Spelta miltų virti varškėčiai su grieetine 30% (tausojantis)	120 15	150 20	Makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir pomidorų padažu - Bolonijos padažu (tausojantis)	150	200	Varškės sulė su natūraliu jogurtu 4,4% ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių assorti)* (tausojantis)	150 20 15	180 25 15	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	150	180
Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Grikių traputis (augalinis)	15	15	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150
			Nesaldinta arbatažolių arbata	100	150									

* Atnižvelgiant į sezoniškumą: švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos.

