



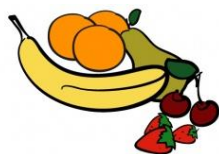
Kauno rajono Raudondvario lopšelis-darželis „Vyturėlis“
15 dienų valgiaraštis
I savaitė



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 asorti)* (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, kriaušės, 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, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, 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, kriaušės, 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 rūšys) (augalinis)	25 25 25	25 25 25	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	130	160	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	120	150	Virti plikyti 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
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	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	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	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	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 varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis)	120 15	150 20	Virtos pienoškos dešrelės (tausojantis)	60	100	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4% ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis)	150 20 15	180 25 15	Spelta miltų varškės blynėliai 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 braškių 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									

* Atsižvelgiama 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 dribsnių košė su bananais pagardinta sviestu 82 % (tausojantis)	150 4	200 5	Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis)	130 5 15	160 5 15	Virti kiaušiniai (tausojantis), majonezo-jogurto padažas, kons. žalieji žirneliai (augalinis)	50 8 15	100 10 20	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis)	150 5 15	200 5 15
Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, 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, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Kakava su pienu 2,5 %	100	150	Pjaustyti pomidorai (augalinis)	40	40	Nesaldinta vaisinė arbata	100	150
									Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100			
									Nesaldinta arbatžolių 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	Kukurūzų traputis (augalinis)	10	15
Plovas su kiauliena (tausojantis)	150	200	Konvekciniėje krosnyje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	70	80	Konvekciniėje krosnyje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	70	90	Konvekciniėje krosnyje kepti lašišų kaspneliai (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	Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120	Virtos perlinės 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
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	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	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	Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	100	150
			Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150			
Vakarienė														
Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis)	150 20 15	180 25 15	Pieniška sriuba su makaronais (tausojantis)	150	200	Spelta miltų sklandžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)*	110 15 15	140 15 15	Spelta miltų varškės blynėliai su natūraliu jogurtu 4,4 %	120 15	150 15	Konvekciniėje 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 arbatžolių arbata	100	150	Trintų bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis) (tausojantis)	80	100	Ryžių traputis (augalinis)	10	10
			Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150							Kefyras 2,5 %	100	150

* Atsižvelgiama į sezoniskumą: 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 asorti)* (tausojantis)	150 5 15	200 5 15	Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	150	200
Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, 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, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Pjaustyti pomidorai (augalinis)	40	40	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150
			Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100									
			Nesaldinta arbatžolių 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 filė troškinta su grietinėle 35 % ir daržovėmis (tausojantis)	100	120	Konvekciniėje krosnyje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	70	80	Troškinta kalakutiena (tausojantis)	80	100	Keptas žuvis (jūros lydekos filė) apkepamas (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, ridikėliai, 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, ridikėliai, 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, ridikėliai, 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, ridikėliai, 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, ridikėliai, 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 apelsiniais	100	150	Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150	Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150
Vakarienė														
Spelta miltų sklandžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)*	110 15 15	140 15 15	Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis)	120 15	150 20	Makaronai su troškintos mėsos (kiaulienos) ir pomidorų padažu – Bolonijos padažu (tausojantis)	150	200	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis)	150 20 15	180 25 15	Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45 % (tausojantis)	150	180
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Grikių traputis (augalinis)	15	15	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150
						Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150						

* Atsižvelgiama į sezoniskumą; švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos.

