



Kauno rajono Raudondvario lopšelis-darželis „Vyturėlis“
15 dienų valgiaraštis švediško stalo principu



I savaitė

Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Maitinimas	D	Maitinimas	D	Maitinimas	D	Maitinimas	D	Maitinimas	D
Pusryčiai									
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1)	200 5 15	Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	200 6	Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis) (7)	200	Virti kiaušiniai (tausojantis) (3), natūralus jogurtas 4,4 % (7), kons. žalieji žirneliai (augalinis)	100 6 20	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	150 5
Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	Viso grūdo duona su sviestu 82 %, fermentiniu sūriu 45 % (1) (7), pomidorai (augalinis)	20 3 10 50	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Kakava su pienu 2,5 % (7)	150	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	Nesaldinta arbatžolių arbata	150
						Nesaldinta arbatžolių arbata	150		
Pietūs									
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (1)	150	Miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (1)	150	Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis)	150	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (1)	150
Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25
Plovas su jautiena (tausojantis)	120 80	Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos apkepas (tausojantis) (1) (3)	75	Apkeptas natūralus kiaulienos maltinukas (tausojantis) (3) (7)	75	Grietinėlyje 35 % troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis) (1) (7)	110	Keptas žuvis (jūros lydekos filė) maltinukas (tausojantis) (1) (3) (4)	80
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaininės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (1) Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) (1)	70 70	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	70 70	Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis) Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) (1)	70 70	Bulvių košė (tausojantis) (7) Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	80 80
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	150	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaininės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaininės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)	25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaininės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25 25 25	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaininės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)	25 25 25
		Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150	Kopūstų-pomidorų salotos (augalinis)	50	Stalo vanduo paskanintas agurkais	150	Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	50
				Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir kivių	150			Stalo vanduo paskanintas citrinomis	150
Vakarienė									
Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis) (1) (3) (7)	150 20	Bulviniai blynai su kefyru 2,5 % (1) (3) (7)	150	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7)	170 15 15	Spelta miltų sklandžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (1) (3) (7)	140 15 15	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis), agurkai* (augalinis)	110 50
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Grietinė 30 % (7)	20	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Viso grūdo batono sumuštinis su lydytu tepamu sūriu 19–27 % (1) (7)	20/15
		Nesaldinta arbatžolių arbata	150					Nesaldinta arbatžolių arbata	150

(1) – glitimo turintys produktai, patiekalai; (3) – kiaušinio turintys produktai, patiekalai; (4) – žuvis ir jų produktai, patiekalai; (7) – laktozės turintys produktai, patiekalai

* Atsizvelgiama į sezoniskumą: švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos; burokėlių sriuba keičiama į šaltibarščius.

