



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     |
| <b>Pusryčiai</b>   |     |     |  |     |     |  |     |     |  |     |     |   |       |       |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytais uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1)  | 150 | 200 | Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)   | 150 | 200 | Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis) (7)  | 150 | 200 | Virti kiaušiniai (tausojantis) (3), natūralus jogurtas 4,4 % (7), kons. žalieji žirneliai (augalinis)  | 50  | 100 | Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)   | 150   | 150   |
| 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 % (1) (7), pomidorai (augalinis)  | 20  | 20  | 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 % (7)  | 100 | 150 | Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)  | 80  | 100 | Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100   | 150   |
|  |     |     |  |     |     |  |     |     | Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100 | 150 |   |       |       |
| <b>Pietūs</b>  |     |     |  |     |     |  |     |     |  |     |     |   |       |       |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (1)  | 100 | 150 | Miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (1)   | 100 | 150 | Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis)  | 100 | 150 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)  | 100 | 150 | Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (1)  | 100   | 150   |
| Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)   | 20  | 25  | Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)   | 20  | 25  | Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)   | 20  | 25  | Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)   | 20  | 25  | Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)  | 20    | 25    |
| Plovos su jautiena (tausojantis)   | 90  | 120 | Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos apkepas (tausojantis) (1) (3)  | 60  | 75  | Apkeptas natūralus kiaulienos maltinukas (tausojantis) (3) (7)   | 50  | 75  | Grietinėle 35 % troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis) (1) (7)  | 100 | 110 | Keptas žuvis (jūros lydekos filė) maltinukas (tausojantis) (1) (3) (4)  | 70    | 80    |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis) | 25  | 25  | Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (1)  | 70  | 80  | Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1)  | 100 | 120 | Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)   | 90  | 100 | Bulvių košė (tausojantis) (7)   | 80    | 90    |
| 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  | Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis) | 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  | Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)* | 25    | 25    |
|  |     |     | Stalo vanduo paskanintas citrinomis  | 100 | 150 | Kopūstų-pomidorų salotos (augalinis)   | 40  | 50  | Stalo vanduo paskanintas agurkais  | 100 | 150 | Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)  | 40    | 50    |
|  |     |     |  |     |     | Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir kivių  | 100 | 150 |  |     |     | Stalo vanduo paskanintas citrinomis   | 100   | 150   |
| <b>Vakarienė</b>   |     |     |  |     |     |  |     |     |  |     |     |   |       |       |
| Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis) (1) (3) (7)   | 120 | 150 | Bulviniai blynai su kefyru 2,5 % (1) (3) (7)   | 140 | 150 | Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytais uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7)  | 130 | 170 | Spelta miltų sklandžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytais uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (1) (3) (7)                                | 110 | 140 | Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis), agurkai* (augalinis)   | 60    | 110   |
| Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100 | 150 | Grietinė 30 % (7)  | 15  | 20  | Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100 | 150 | Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100 | 150 | Viso grūdo batono sumuštinis su lydytu tepamu sūriu 19–27 % (1) (7)   | 20/15 | 20/15 |
|  |     |     | Nesaldinta arbatžolių arbata   | 100 | 150 |  |     |     |  |     |     | Nesaldinta arbatžolių arbata  | 100   | 150   |

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

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

