



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) (1) (7)	150	200	Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais pagardinta sviestu 82 % ir šviežios arba šaldytos uogos (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (7)	150	200	Pieniška ryžių košė su sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytais uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (7)	150	200	Virti kiaušiniai (tausojantis) (3), majonezo-jogurto padažas (3) (7), kons. kukurūzai (augalinis)	50	100	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytais uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (7)	150	200
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 %, varškės sūriu 22 % (1) (7), agurkai* (augalinis)	20	20	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80	100
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
									Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150			
Pietūs														
Perlinių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) (1)	100	150	Žirnių sriuba su daržovėmis (tausojantis) (augalinis)	100	150	Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis)	100	150	Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	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
Plovas su vištiena (tausojantis)	90	100	Konvekciniėje krosnyje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis) (1) (3)	70	90	Kiaulienos-daržovių troškiny (tausojantis) (1)	80	95	Vištienos blauzdelių mėsos apkepas (tausojantis) (3)	60	80	Konvekciniėje krosnyje kepti lašišų kąsneliai (tausojantis) (4)	60	70
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romanišės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25	25	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1)	100	120	Raugintų kopūstų salotos* (augalinis)	40	50	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (1)	70	80	Bulvių košė (tausojantis) (7)	80	90
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romanišės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25	25	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romanišės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)	25	25	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romanišės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	25	25	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romanišės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)	25	25
			Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150	Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir kivių	100	150	Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150	Burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (augalinis)	40	50
												Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	100	150
Vakarienė														
Spelta miltų varškės blynėliai su natūraliu jogurtu 4,4 % (1) (3) (7)	120	150	Pilno grūdo makaronai su troškintos mėsos (kiauliena) ir pomidorų padažu (tausojantis) (1) (7)	80	100	Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis) (1) (3) (7)	120	150	Grikių blynai su grietine 30 % (1) (3) (7)	120	140	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (1) (7)	150	200
Kakava su pienu 2,5 % (7)	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Skrebutis pieno ir kiaušinio plakinyje (tausojantis) (1) (3) (7)	30	30
												Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150

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

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

