



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 | Grietinėleje 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, romanišės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis) | 25 25 25 | Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) (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 apelsinais | 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 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 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 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 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 apelsinais 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 skindžiai 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) – žuvys 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.

