



Kauno rajono Raudondvario lopšelis-darželis „Vyturėlis“

15 dienų valgiaraštis

I savaitė



Pirmadienis			Antradienis			Trečiadienis			Ketvirtadienis			Pentadienis	
Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L
Pusryčiai													
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1)	150 5 15	200 5 15	Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	150 6 6	200 6 6	Pieniška grikių kruopų košė (tausojantis) (7)	150 200		Virti kiaušiniai (tausojantis) (3), natūralus jogurtas 4,4 % (7), kons. žalieji žirneliai (augalinis)	50 5 15	100 6 20	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	150 5
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 3 7 40	20 3 10 50	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	80
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
									Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150		
Pietūs													
Žirmių-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
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
Plovas su jautiena (tausojantis)	90 60	120 80	Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos apkepas (tausojantis) (1) (3)	60	75	Apkeptas natūralus kiaulienos maltinukas (tausojantis) (3) (7)	50	75	Grietinėlyje 35 % troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis) (1) (7)	100	110	Keptas žuvis (jūros lydekos filė) maltinukas (tausojantis) (1) (3) (4)	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 25	25 25 25	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) (1)	70	80	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1)	100	120	Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	90	100	Bulvių košė (tausojantis) (7)	80
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	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 25	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	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	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 citrinomis	100	150	Kopūstų-pomidorų salotos (augalinis)	40	50	Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150	Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	40
						Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir kivi	100	150				Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100
Vakarienė													
Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis) (1) (3) (7)	120 15	150 20	Bulviniai blynai su kefyru 2,5 % (1) (3) (7)	140	150	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7)	130 15 15	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)	110 15 15	140 15 15	Virtos pieniškos dešrelės (tausojantis), agurkai* (augalinis)	60 40
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
			Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150							Nesaldinta arbatžolių arbata	100

(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.



D

150
5

100

150

150

25

80

90

25
25

50

150

110
50

20/15

150



