



Kauno rajono Raudondvario lopšelis-darželis „Vyturėlis“

15 dienų valgiaraštis

III savaitė



Pirmadienis			Antradienis			Trečiadienis			Ketvirtadienis			Pentadienis		
Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D
Pusryčiai														
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	150	200	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	Virti kiaušiniai (tausojantis) (3), natūralus jogurtas 4,4 % (7), kons. žalieji žirneliai (augalinis)	50	100	Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	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 duonos sumuštinis su lydytu tepamu sūriu 19–27% (1) (7), paprikos (augalinis)	20	25	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	Kakava su pienu 2,5 % (7)	100	150
									Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150			
Pietūs														
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	100	150	Trinta batatų ir daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150	Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis)	100	150	Raugintų kopūstų sriuba* (tausojantis) (augalinis)	100	150	Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	100	150
Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	20	25	Skrebučiai (augalinis) (1)	8	10	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	20	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	20	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	20	25
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (1) (7)	70	85	Vištienos filė troškinta su grietine 35 % ir daržovėmis (tausojantis) (7)	100	120	Kiaulienos-jautienos maltinukas (tausojantis) (1) (3)	70	90	Troškinta kalakutiena (tausojantis) (7)	80	100	Konvekcijoje krosnyje kepta tilapijos filė (tausojantis) (1) (3) (4)	70	80
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	100	120	Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	90	100	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	90	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1)	90	100	Bulvių košė (tausojantis) (7)	80	90
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 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 citrinomis	100	150	Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150	Kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	40	50	Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir kiviu	100	150	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	40	50
						Stalo vanduo paskanintas obuoliais	100	150				Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	100	150
Vakarienė														
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	140	Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis) (1) (3) (7)	120	150	Makaronai su troškintos mėsos (vištienos blazdelių mėsa) ir pomidorų padažu (tausojantis) (1) (7)	80	100	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7)	130	170	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (1) (7)	150	200
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis) (1) (7)	20	25
												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; raugintų kopūstų sriuba keičiama į šviežių kopūstų sriubą.

