



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 batonas 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 laišių 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) (augalinis) (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 kivi | 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 sezoniskumą; švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos; burokėlių sriuba keičiama į šaltibarščius.

