



## Kauno rajono Raudondvario lopšelis-darželis „Vyturėlis“

## 15 dienų valgiaraštis švediško stalo principu

## III savaitė



Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Maitinimas	D	Maitinimas	D	Maitinimas	D	Maitinimas	D	Maitinimas	D
<b>Pusryčiai</b>									
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	200 5	Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	200 6	Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais pagardinta sviestu 82 % ir šviežios arba šaldytos uogos (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asortis)* (tausojantis) (1) (7)	200 5 15	Virti kiaušiniai (tausojantis) (3), natūralus jogurtas 4,4 % (7), kons. žalieji žirneliai (augalinis)	100 6 20	Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	200
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 duonos sumuštinis su lydytu tepamu sūriu 19–27 % (1) (7), paprikos (augalinis)	25 15 50	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	Kakava su pienu 2,5 % (7)	150
						Nesaldinta arbatžolių arbata	150		
<b>Pietūs</b>									
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	150	Trinta batatų ir daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150	Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis)	150	Raugintų kopūstų sriuba* (tausojantis) (augalinis)	150	Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	150
Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Skrebučiai (augalinis) (1)	10	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25	Tamsi viso grūdo duona (augalinis) (1)	25
Kiaulienos guliašas (tausojantis) (1) (7)	85	Vištienos filė troškinta su grietine 35 % ir daržovėmis (tausojantis) (7)	120	Kiaulienos-jautienos maltinukas (tausojantis) (1) (3)	90	Troškinta kalakutiena (tausojantis) (7)	100	Konvekcineje krosnyje kepta tilapijos filė (tausojantis) (3) (4)	80
Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)	90	Virti plikyti ryžiai (tausojantis) (augalinis)	70	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	80	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1)	60	Bulvių košė (tausojantis) (7)	80
Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) (1)	90	Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) (1)	70	Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) (1)	80	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) (1)	60	Virti rudieji ryžiai (tausojantis) (augalinis) (1)	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	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	Stalo vanduo paskanintas agurkais	150	Kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	50	Stalo vanduo paskanintas apelsiniais ir kiviū	150	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis)	50
				Stalo vanduo paskanintas obuoliais	150			Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	150
<b>Vakarienė</b>									
Spelta miltų sklandžiai su bananais, kakava pagardinti natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asortis)* (1) (3) (7)	140 15 15	Spelta miltų virti varškėčiai su grietine 30 % (tausojantis) (1) (3) (7)	150 20	Makaronai su troškintos mėsos (vištienos blauzdelių mėsa) ir pomidorų padažu (tausojantis) (1) (7)	100 90	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asortis)* (tausojantis) (1) (3) (7)	170 15 15	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (1) (7)	200
Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	150	Kepti sumuštiniai su varške ir obuoliais (tausojantis) (1) (7)	25 35
								Nesaldinta arbatžolių arbata	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.

