


Kauno rajono Raudondvario lopšelis-darželis „Vyturėlis“
15 dienų valgiaraštis
I savaitė




Pirmadienis			Antradienis			Trečiadienis			Ketvirtadienis			Penktadienis		
Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D	Maitinimas	L	D
Pusryčiai														
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu 82 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1)	130 5 15	150 5 15	Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	130 6	150 6	Pieniška grikių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (7)	130 5	150 5	Virtas kiaušinis (tausojantis) (3), natūralus jogurtas 4,4 % (7), kons. žalieji žirneliai (augalinis) (ankštinis)	50 5 15	50 6 20	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu 82 % (tausojantis) (1) (7)	130 5	150 5
Liofilizuoti ananasai	10	10	Obuolių glotnutis	40	40	Liofilizuoti mangai	10	10	Viso grūdo duona su sviestu 82 %, fermentiniu sūriu 45 % (1) (7), paprikos (augalinis)	20 5 10 40	20 5 12 50	Sūrio lazdelė 40 %	20	20
Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	130	150	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	130	150	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	120	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	100	120	Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai)	130	150
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Kakava su pienu 2,5 % (7)	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150
Pietūs														
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (ankštinis) (1)	100	150	Miežinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) (1)	100	150	Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis)	100	150	Agurkinė su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis) (1)	100	150	Lęšių sriuba su bolivine balanda (tausojantis) (augalinis) (ankštinis)	100	150
Duonos riekelė (augalinis) (1)	20	25	Duonos riekelė (augalinis) (1)	20	25	Duonos riekelė (augalinis) (1)	20	25	Duonos riekelė (augalinis) (1)	20	25	Duonos riekelė (augalinis) (1)	20	25
Plovas su kiauliena (tausojantis)	140	150	Grietinėlėje 35 % troškinta kalakutiena su morkomis (tausojantis) (1) (7)	100	100	Natūralus kiaulienos maltinukas (tausojantis) (3) (7)	70	85	Konvekcinėje krosnyje keptas vištienos apkepas (tausojantis) (1) (3)	70	80	Keptas žuvies (jūros lydekos filė) maltinukas su daržovėmis (tausojantis) (1) (3) (4) (9)	70	80
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	20 20 20	20 20 20	Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) (1)	70	80	Česnakinis padažas (3) (7) Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) (1)	20 80	25 90	Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) (1)	70	80	Bulvių košė (tausojantis) (7)	90	100
Stalo vanduo paskanintas apelsinais	100	150	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	20 20 20	20 20 20	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)	20 20	20 20	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)	20 20 20	20 20 20	Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis)*	20 20	20 20
			Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150	Kopūstų, morkų, paprikų salotos (augalinis)	40	50	Stalo vanduo paskanintas agurkais	100	150	Burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)	40	50
						Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir braškėmis	100	150				Stalo vanduo paskanintas citrinomis	100	150
Vakarienė														
Kepti varškėčiai su grietine 30 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7)	90 15 15	120 20 15	Bulviniai blynai su kefyru 2,5 % ir grietine 30 % (1) (3) (7)	140 15	160 20	Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7)	130 15 15	150 15 15	Spelta miltų sklindžiai 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	90 50
Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Nesaldinta arbatžolių arbata	100	150	Viso grūdo batono sumuštinis su lydytu tepamu sūriu 19–27 % (1) (7) Nesaldinta atbaržolių arbata	20/15 100	20/15 150

(1) – glitimo turintys produktai, patiekalai; (3) – kiaušinio turintys produktai, patiekalai; (4) – žuvys ir jų produktai, patiekalai; (7) – laktozės turintys produktai, patiekalai; (9) – salierai ir jų produktai.

* Atsižvelgiama į sezoniškumą: švieži agurkai keičiami į marinuotus arba raugintus agurkus; uogos tiekiamos šviežios arba šaldytos; burokėlių sriuba keičiama į šaltibarščius.

