


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




| Pirmadienis | | | Antradienis | | | Trečiadienis | | | Ketvirtadienis | | | Penktadienis | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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) | 130<br>5 | 150<br>5 | Kukurūzų dribsniai (augalinis) (1)<br>Pienas 2,5 % (7) | 30<br>100 | 40<br>130 | Pieniška manų košė su sviestu 82 % ir šaldytomis arba šviežiomis uogomis (tausojantis) (1) (7) | 130<br>6<br>15 | 150<br>6<br>15 | Virtas kiaušinis (tausojantis) (3), majonezo-jogurto padažas (3) (7), konservuoti kukurūzai (augalinis) | 50<br>8<br>15 | 50<br>10<br>20 | Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) | 130 | 150 |
| Sūrio lazdelė 40 % | 20 | 20 | Sezoniniai vaisiai (bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai, melionai, vynuogės, obuoliai) | 130 | 150 | Grūdėta varškė 5 % | 40 | 40 | Viso grūdo duonos sumuštinis su lydytu tepamu sūriu 19–27% (1) (7), pomidorai (augalinis) | 20<br>15<br>40 | 25<br>20<br>50 | Liofilizuoti ananasai | 10 | 10 |
| 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) | 100 | 120 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 100 | 150 | | | | Nesaldinta arbatžolių arbata | 100 | 150 | Nesaldinta arbatžolių arbata | 100 | 150 | Kakava su pienu 2,5 % (7) | 100 | 150 |
| **Pietūs** | | | | | | | | | | | | | | |
| Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis) | 100 | 150 | Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | 100 | 150 | Burokėlių sriuba* (tausojantis) (augalinis) | 100 | 150 | Raugintų kopūstų sriuba* (tausojantis) (augalinis) | 100 | 150 | Žaliųjų žirnelių sriuba (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 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) (1) (7) | 80 | 100 | Vištienos filė troškinta su grietinėle 35 % ir daržovėmis (tausojantis) (ankštinis) (7) | 100 | 120 | Kiaulienos-kopūstų maltinukas (tausojantis) (3), česnakinis padažas (3) (7) | 70<br>20 | 80<br>25 | Troškinta kalakutiena (tausojantis) (7) | 80 | 100 | Konvekcinėje krosnyje kepta tilapijos filė (tausojantis) (3) (4) | 70 | 80 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) | 70 | 80 | Virti rudieji ryžiai (tausojantis) (augalinis) | 70 | 80 | Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | 80 | 90 | Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) (1) | 70 | 80 | Bulvių košė (tausojantis) (7) | 90 | 100 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis) | 20<br>20<br>20 | 20<br>20<br>20 | Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis) | 20<br>20<br>20 | 20<br>20<br>20 | Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis) | 20<br>20 | 20<br>20 | Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 3 rūšys) (augalinis)* | 20<br>20<br>20 | 20<br>20<br>20 | Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai*, pomidorai, morkos, ridikėliai, brokoliai, paprika, cukinijos, pekino kopūstas, baltagūžis kopūstas, icerberg, romaninės, salotų lapai) (nemažiau 2 rūšys) (augalinis) | 20<br>20 | 20<br>20 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | 100 | 150 | Stalo vanduo paskanintas agurkais | 100 | 150 | Kopūstų-agurkų salotos (augalinis) | 40 | 50 | Stalo vanduo paskanintas apelsinais ir braškėmis | 100 | 150 | Burokėlių salotos su marinuotais agurkais (augalinis) | 40 | 50 |
| | | | | | | Stalo vanduo paskanintas obuoliais | 100 | 150 | | | | Stalo vanduo paskanintas apelsinais | 100 | 150 |
| **Vakarienė** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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<br>15<br>15 | 140<br>15<br>15 | Trinta batatų ir daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) (7)<br>Fermentinis sūris 45 % (7) | 150<br>15 | 200<br>20 | Makaronai su troškintos mėsos (vištienos blauzdelių mėsa) ir grietinėlės-sūrio padažu (tausojantis) (1) (7) | 130 | 150 | Varškės suflė su natūraliu jogurtu 4,4 % ir šviežiomis arba šaldytomis uogomis (vyšnios, braškės, šilauogės, vaisių asorti)* (tausojantis) (1) (3) (7) | 130<br>15<br>15 | 150<br>15<br>15 | Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (1) (7) | 150 | 200 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | 100 | 150 | Skrebučiai (augalinis) (1) | 8 | 8 | Nesaldinta arbatžolių arbata | 100 | 150 | Nesaldinta arbatžolių arbata | 100 | 150 | Trupininis vyšnių pyragas (tausojantis) (1) (3) (7) | 40 | 50 |
| | | | | | | | | | | | | 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 sezoniškumą: 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.

