

Kauno rajono Neveronių lopšelio – darželio

Ikimokyklinių ugdymo grupių 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

PIRMA SAVAITĖ (4-7 m. amžiaus grupė)									
Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.45 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Pieniška miežinių kruopų košė (Tausojantis)	200	Pieniška avižinių dribsnių košė (Tausojantis)	190	Pieniška manų kruopų košė su bananais (Tausojantis)	200	Omletas su fermentiniu sūriu (Tausojantis) Agurkai (Augalinis)	89/11 50	Pieniška grikių kruopų košė (Tausojantis)	200
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	30	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	30	Batonas su selėnomis Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	35 200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	160	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Sezoniniai vaisiai, uogos	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	170
		Sezoniniai vaisiai, uogos	120	Sezoniniai vaisiai, uogos	140				
Pietūs 12.15 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	150	Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	150	Trinta avinžirnių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	150	Žirnių – perlinių kruopų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	150	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (Tausojantis) (Augalinis)	150
Šviesi pilno grūdo duona	35	Šviesi pilno grūdo duona	35	Skrebučiai	10	Tamsi pilno grūdo duona	35	Šviesi pilno grūdo duona	35
Vištienos maltinis (Tausojantis)	65	Kopūstų – kiaulienos maltinis (Tausojantis)	30/70	Vištienos troškinys su žaliais žirneliais ir morkomis (Tausojantis)	50/30	Kiaulienos – daržovių troškinys (Tausojantis)	85/45	Žuvies (lydekos filė) maltinukas (Tausojantis)	70
Birūs griekiai (Tausojantis) (Augalinis)	70	Perlinių kruopų košė su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (Tausojantis) (Augalinis)	100	Virti ryžiai su ciberzole (Tausojantis)	70	Pekino kopūstų salotos su pomidorais (Augalinis)	70	Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	70
Šv. Kopūstų, obuolių ir morkų salotos (Augalinis)	70	Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)	100	Morkų salotos su česnakais	80	Vanduo su apelsinu	200	Virtų burokėlių salotos su svogūnais (Augalinis)	80
Vanduo su citrina	200	Vanduo su apelsinu	200	Vanduo su apelsinu ir agurku	200			Vanduo su apelsinu ir kivi	200
Vakarienė 15.45 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Varškės – bananų apkepimas (Tausojantis)	100/ 100	Lietiniai blynai su pilno grūdo avižiniais miltais	120	Pilno grūdo makaronai su daržovių padažu ir fermentiniu sūriu (Tausojantis)	100/ 100	Varškės sklandžiai	120	Bulviniai blynai	130
Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	30	Uogienė (braškių, vyšnių, juodųjų serbentų)	25	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Grietinė 30%	15
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200			Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200

Kauno rajono Neveronių lopšelio - darželio

Ikmokyklinių ugdymo grupių 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

ANTRA SAVAITĖ (4-7 m. amžiaus grupė)									
Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.45 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Pieniška sorų kruopų košė (Tausojantis)	200	Pieniška penkių grūdų kruopų košė (Tausojantis) Sezoniniai vaisiai, uogos	200 180	Pieniška kvietinių kruopų košė (Tausojantis)	200	Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (Tausojantis) (Auginis)	200	Omletas (Tausojantis) Pomidorai (Auginis) Batonas su selėnomis (Auginis)	100 60 35
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	30	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200
Sezoniniai vaisiai, uogos	180	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Sezoniniai vaisiai, uogos	140	Sezoniniai vaisiai, uogos	170	Sezoniniai vaisiai, uogos	150
Pietūs 12.15 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Trinta lęšių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Auginis)	150	Miežinių kruopų sriuba (Tausojantis) (Auginis)	150	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (Tausojantis) (Auginis)	150	Trinta daržovių sriuba (Tausojantis) (Auginis)	150	Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Auginis)	150
Skrebučiai	10	Tamsi pilno grūdo duona	30	Šviesi pilno grūdo duona	35	Skrebučiai	10	Tamsi pilno grūdo duona	30
Vištienos kukulis su morkomis ir svogūnais (Tausojantis)	90	Jautienos kukulis su kukurūzų kruopomis (Tausojantis)	80	Kalakutienos filė su morkomis ir šparaginėmis pupelėmis (Tausojantis)	60/60	Kiaulienos maltinis (Tausojantis)	70	Kepta su garais lašišos filė (Tausojantis)	60
Virti ryžiai su ciberžole (Tausojantis)	90	Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	80	Birūs griekiai (Tausojantis)	60	Pilno grūdo makaronai (Tausojantis)	70	Bulvių košė su morkomis (Tausojantis)	70
Morkų salotos su česnaku	90	Šviežių kopūstų ir morkų salotos (Auginis)	80	Pekino kopūstų salotos su agurkais (Auginis)	90	Agurkų – pomidorų salotos	80	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (Auginis)	70
Vanduo su citrina	200	Vanduo su apelsinu ir agurku	200	Vanduo su apelsinu	200	Vanduo su apelsinu ir agurku	200	Vanduo su apelsinu ir kivių	200
Vakarienė 15.45 val.									
Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga	Maitinimas	Išeiga
Mieliniai blynai	120	Kepti varškėčiai Grietinė 30%	130 15	Pilno grūdo makaronai su troškintos mėsos (kiauliena) ir pomidorų padažu (Tausojantis)	150/ 100	Varškės apkepas (Tausojantis)	170	Pieniški avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	150
Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	15	Kepti konvekinėje krosnyje sumuštiniai (batonas su selėnomis) su varške ir obuoliais (Tausojantis)	20/30	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	30	Uogienė (braškių, vyšnių, juodųjų serbentų)	25
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200

Kauno rajono Neveronių lopšelio - darželio

Išimokyklinių ugdymo grupių 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis

TREČIA SAVAITĖ (4-7 m. amžiaus grupė)									
Pirmadienis		Antradienis		Trečiadienis		Ketvirtadienis		Penktadienis	
Pusryčiai 8.45 val.									
Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga
Pieniška ryžių kruopų košė (Tausojantis)	160	Pieniška avižinių dribsnių košė su bananais	160	Omletas (Tausojantis) Agurkai (Augalinis) Šviesi pilno grūdo duona	100 60 35	Pieniška kukurūzų kruopų košė (Tausojantis)	160	Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (Tausojantis)	200
Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	25	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200
Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Sezoniniai vaisiai, uogos	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	160	Sezoniniai vaisiai, uogos	150	Sezoniniai vaisiai, uogos	180
Sezoniniai vaisiai, uogos	150								
Pietūs 12.15 val.									
Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga
Pupelių sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	150	Burokėlių sriuba su bulvėmis (Tausojantis) (Augalinis)	150	Trinta lęšių ir perlinių kruopų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	150	Špinatų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	150	Šviežių kopūstų sriuba (Tausojantis) (Augalinis)	150
Šviesi pilno grūdo duona	35	Tamsi pilno grūdo duona	30	Skrebučiai	10	Tamsi pilno grūdo duona	30	Šviesi pilno grūdo duona	35
Kalakutienos troškiny (Tausojantis)	50/35	Jautienos ir kiaulienos maltinis (Tausojantis)	70	Kiaulienos plovos (Tausojantis)	80/40	Vištienos troškiny su žaliais žirneliais ir morkomis (Tausojantis)	55/35	Kepta žuvis (tilapia) filė	70
Birūs griekiai (Tausojantis)	70	Perlinių kruopų košė su morkomis ir žaliaisiais žirneliais (Tausojantis) (Augalinis)	70	Pekino kopūstų salotos su agurkais (Augalinis)	80	Pilno grūdo makaronai (Tausojantis)	70	Bulvių košė su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	70
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (Augalinis)	80	Agurkų – pomidorų salotos	80	Vanduo su apelsinu ir kivi	200	Morkų salotos su česnak	90	Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir marinuotais agurkais (Augalinis)	80
Vanduo su apelsinu	200	Vanduo su citrina	200			Vanduo su apelsinu ir agurku	200	Vanduo su apelsinu	200
Vakarienė 15.45 val.									
Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga	Maitinimas	Išėiga
Troškintos daržovės (avinžirniai, bulvės, morkos, svogūnai) su dešrelėmis (Tausojantis)	75/75	Pikantiški bulvinukai (Tausojantis) Pomidorų padažas	160 20	Virti varškėčiai (Tausojantis) Grietinė 30%	140 15	Lietiniai blynai su pilno grūdo avižiniais miltais	140	Grikių blyneliai su morkomis, paprikomis ir salierais	130
Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Grietinė	20	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	15	Šviežios arba šaldytos uogos (braškės, vyšnios, avietės, juodieji serbentai)	30	Grietinės – pomidorų padažas	20
		Nesaldinta arbatžolių arbata	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata su citrina	200	Nesaldinta arbatžolių arbata	200