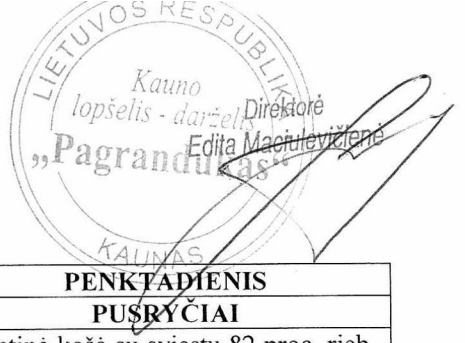

VALGIARAŠTIS

1 savaitė

Nurodyta vienos porcijos išeiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniams

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
Pieniška trijų (avižinių, miežinių, kvietinių) grūdų košė su sviestu 82 proc rieb. (tausojantis) (1,7) 100/150 Sūrio lazdelė 40 proc. rieb. (7) 20 /20 Vaisiai pagal sezoną 100/100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Virtas kiaušinis (tausojantis) (3) 55/55 Ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb. (1,7) 35/35 Jogurtas iki 3,8 proc. rieb. (7) 15/20 Konservuoti žali žirneliai 20/30 Vaisiai pagal sezoną 110/130 Nesaldinta juodoji arbata su citrina 150/200	Miežinė košė su alyvuogių aliejumi, šaldytomis braškėmis ir cinamonu (augalinis) (tausojantis) (1) 200/230 Ruginė duona su sviestu ir varškės sūru 22 proc. rieb. (1,7) 41/44 Vaisiai pagal sezoną 100/100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) 150/200 Varškė 9 proc. rieb. su kefyru 2.5 proc. rieb. ir trintomis uogomis (7) 50/60 Vaisiai pagal sezoną 90/110 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Kvietinė košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) (1,7) 180/200 Varškės sūrelis be glaisto iki 9 proc. rieb.(7) 50/50 Vaisiai pagal sezoną 100/100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200
PIETŪS	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**
Žirnelių, kopūstų ir morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Ruginė duona (1) 35/35 Plikytų ryžių plovas su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis) 130/150 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos) 130/150 Vanduo su apelsinais 150/200	Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Skrebučiai (1) 10/20 Kiaulienos kumpio maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis) (3) 100/100 Bulvių košė (tausojantis) (7) 70/80 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai ir pomidorai) 90/100 Vanduo su apelsinais 150/200	Lęšių sriuba su paprikomis (augalinis) (tausojantis) 100/150 Kiaulienos sprandinės maltinukas (tausojantis) (1,3,7) 60/80 Virtos grikių kruopos (tausojantis) 50/60 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 40/60 Pomidorų griežinėliai 30/40 Vanduo su apelsinais 150/200	Rūgštynių sriuba su virtu kiaušiniu (tausojantis) (3) 100/150 Grietinė 30 proc. rieb. (7) 5/5 Argentininės jūros lydekos filė ir lašišos filė apkepas (tausojantis) (1,3,4,7) 120/140 Virtos perlinės kruopos (tausojantis) 50/70 Burokėlių salotos 50/60 Pomidorų griežinėliai 30/30 Agurkai 20/20 Vanduo su apelsinais 150/200	Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Ruginė duona (1) 35 /35 Troškinta vištienos šlaunelių/kumpelių kepsneliai (tausojantis) 50/60 Bulvių košė (tausojantis) (7) 70/80 Morkų salotos su alyvuogių aliejumi ir sezamo sėklomis 40/50 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai ir paprikos) 40/50 Vanduo su apelsinais 150/200
VAKARIENĖ	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su viso grūdo miltais (tausojantis) (1,3,7) 100/110 Uogienės ir grietinės 30 proc. rieb. padažas (7) 16/20 Nesaldinta kmynų arbata 180/200	Blyneliai su obuoliais (1,3,7) 75/100 Trintos uogos 15/20 Pienas 2.5 proc. rieb. (7) 80/150	Virti makaronai (tausojantis)(1) 90/120 Fermentinis sūris 45 proc. rieb. (7) 15/20 Kefyro 2,5 proc. rieb. kokteilis (7) 150/150	Blynai su varške 9 proc. rieb. (1,3,7) 80/90 Trintos uogos 10/20 Pienas 2.5 proc. rieb. (7) 80/100	Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (1,7) 180/200 Batonas su tepamu lydytu sūreliu 15 proc.rieb. (1,7) 37/37 Vaisiai pagal sezoną 60/70

(1) Glitimo turintys produktai/patiekalai; (3) Kiaušinio turintys produktai/patiekalai; (4) Žuvys ir jų produktai; (7) Laktozės turintys produktai/patiekalai.

• Valgiaraštyje nurodyti ir faktiškai patiekiami maisto produktai ar patiekalai gali skirtis, jei atliekami nereikšmingi vienkartiniai keitimai: vienas maisto produktas ar patiekalas pakeičiamas tos pačios maisto produktų grupės kitu maisto produktu ar patiekalu, kai maistinė vertė nepablogėja, o energinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų.

• Pagal finansuojamą "VšĮ Kaimo verslo ir rinkų plėtros agentūros" programą skiriama pienas ir jo produktai bei vaisiai ir daržovės (10.01 - 05.31)

• Maisto saugos ir sudėties klausimais skambinti Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro maitinimo organizavimo specialistei Monikai Lubauskaite +37069525974 arba rašyti el. paštu monika.lubauskaite@kaunovsb.lt, valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai trumpuoju numeriu 1879.