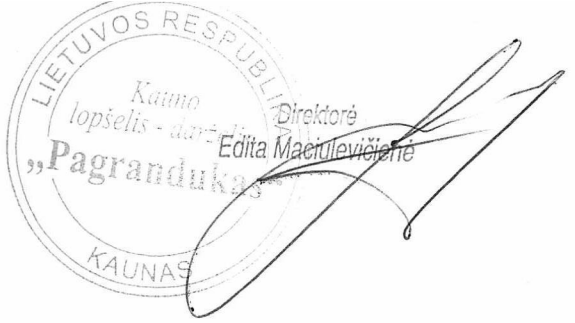

VALGIARAŠTIS

2 savaitė

Nurodyta vienos porcijos išeiga gramais lopšelio ir darželio ugdytiniams

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**	**PUSRYČIAI**
Miežinė košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) (1,7) 100/150 Trintos uogos 15/20 Sūrio lazdelė 40 proc. rieb. (7) 20/20 Vaisiai pagal sezoną 110/150 Nesaldinta kmynų arbata su citrina 150/200	Avižinių dribsnių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) (7) 100/150 Grūdėta varškė iki 9 proc. rieb.(7) 50/80 Trintos uogos 15/20 Vaisiai pagal sezoną 100/100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Manų košė su sėlenomis (tausojantis) (1,7) 100/150 Cinamonas 1/1 Trintos uogos 15/20 Vaisiai pagal sezoną 100/120 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Kukurūzų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis) (7) 180/200 Kukurūzų traputis 10 Vaisiai pagal sezoną 100/100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Grikių košė (augalinis) (tausojantis) 100/150 Nesaldintas jogurtas iki 3,8 proc. rieb. (7) 125/125 Trintos uogos 15/20 Vaisiai pagal sezoną 100/100 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200
PIETŪS	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**	**PIETŪS**
Kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Kiaulienos kumpio ir morkų troškinys su porais (tausojantis) (7) 65/90 Virtos grikių kruopos (tausojantis) 50/60 Pekino kopūstų salotos su smulkintomis saulėgrąžomis 60/70 Pomidorų griežinėliai 30/40 Vanduo su apelsinais 150/200	Avinžirnių ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Ruginė duona su sėklomis 30/40 Kalakutienos filė maltinis (tausojantis) (1,3,7) 70/80 Bulvių košė (tausojantis) (7) 70/80 Daržovių salotos (pomidorai, agurkai, aisbergo salotos) 80/90 Šaldytų uogų gėrimas (nesaldintas) 180/200	Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Orkaitėje kepti jautienos nugarinės ir kiaulienos sprandinės kukulaičiai (tausojantis) (3) 70/80 Plikytų ryžių košė su ciberžole (tausojantis) (7) 50/70 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos) 80/100 Vanduo su apelsinais 150/200	Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis) 100/150 Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnelis (tausojantis)(4) 60/80 Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) 70/80 Burokėlių salotos 50/60 Konservuoti agurkai 40/40 Pomidorų griežinėliai 30/40 Vanduo su citrina 200/200	Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) 100/150 Virtų bulvių blynai su vištienos šlaunelių mėsa (1,3,7) 150/160 Jogurto 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas (7) 30/40 Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos) 100/120 Vanduo su apelsinais 150/200
VAKARIENĖ	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**	**VAKARIENĖ**
Omletas (tausojantis) (1,3,7) 110/150 Ruginė duona (7) 35/35 Agurkai 40/40 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Obuolių pyragas (tausojantis) (1,3,7) 80/100 Pienas 2.5 proc. rieb. (7) 100/100	Kepti varškėčiai 9 proc. rieb. su viso grūdo miltais (1,3,7) 100/120 Jogurtas iki 3,8 proc. rieb. (7) 15/15 Uogienė 10/15 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su viso grūdo miltais (tausojantis) (1,7) 100/110 Natūralus jogurtas iki 3,8 proc. rieb. (7) 30/35 Uogienė 10/15 Nesaldinta vaisinė arbata 150/200	Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) (1,7) 150/200 Šviesios duonos sumuštinis su sviestu 82 proc. rieb. ir fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (1,7) 37/46

(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.