

Kauno lopšelis – darželis „Ažuoliukas“

Margio g. 17, Kaunas

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS



Įstaigos darbo laikas:
Nuo 7:00 iki 19:00

PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:
Penkių rūšių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis) 150/200 Traputis 10/10 Vaisiai 60/80 Nesaldinta arbata 100/150	Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta uogomis (tausojantis) 150/200 Vaisiai 80/100 Nesaldinta arbata 100/150	Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) 140/160 Natūralus jogurtas 2,5% 20/30 Nesaldinta arbata 100/150	Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), (tausojantis) 30/30 Vaisiai 60/80 Nesaldinta arbata 150/200	Brinkintų grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis) 150/200 Vaisiai 80/100 Nesaldinta arbata 100/150
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Varškės apkepas (tausojantis) 150/180 Natūralus jogurtas 2,5% 20/30 Šviežių daržovių rinkinukas 70/80 Vanduo su citrina 100/150	Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas (tausojantis) 70/80 Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis) 100/120 Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) 100/100 Vanduo su apelsinu 100/150	Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) 100/150 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Orkaitėje keptų paukštinės šlaunelių mėsa (be kaulo) (tausojantis) 70/70 Bulvių košė (tausojantis) 80/100 Baltagūžių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir alyvuogių aliejumi 80/90 Vanduo su citrina 100/150	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis) 100/150 Orkaitėje kepta jūrinių lydekų filė (tausojantis) 90/90 Bulvių košė su morkomis (tausojantis) 100/120 Pekino kopūstų salotos su pomidorais, agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi 90/100 Vanduo su apelsinu 100/150	Perlinių kruopų sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis) 100/150 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Plovas su vištiena (tausojantis) 160/200 Morkų lazdelės 30/30 Rauginti agurkai 30/30 Vanduo su citrina 100/150
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis) 115/150 Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu (45%) ir žalumynais (tausojantis) 50 /50 Nesaldinta arbata 100/150	Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) 100/100 Orkaitėje keptos virtos pienoškos dešrelės (tausojantis) 70/80 Troškintis kopūstai su paprika (tausojantis)(augalinis) 70/90 Kefyras 2,5% 100/150	Manų kruopų košė, pagardinta gabalėliu sviesto ir uogomis (tausojantis) 150/200 Vaisiai 80/100 Nesaldinta arbata 100/150	Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis) 80/100 Troškintas maltos kalakutienos padažas (tausojantis) 50/60 Kefyras 2,5% 100/150 Nesaldinta arbata 100/150	Varškės apkepas su kriaušėmis (tausojantis) 120/150 Grietinė 30% 20/30 Nesaldinta arbata 100/150
1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena

PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:
<p>Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)</p> <p>Traputis 10/10</p> <p>Nesaldinta arbata 100/150</p>	<p>Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) 100/120</p> <p>Pomidorų padažas 15/15</p> <p>Žalieji žirnėliai (konservuoti) 30/30</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20/20</p> <p>Nesaldinta arbata 100/150</p>	<p>Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)(augalinis) 150/200</p> <p>Vaisiai 100/120</p> <p>Nesaldinta arbata 100/150</p>	<p>Pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta uogomis (tausojantis) 150/200</p> <p>Vaisiai 80/100</p> <p>Traputis 10/10</p> <p>Nesaldinta arbata 150/200</p>	<p>Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%)(tausojantis) 145/180</p> <p>Pomidorų padažas 10/10</p> <p>Nesaldinta arbata 100/150</p> <p>Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais 60/60</p>
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
<p>Barščių sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150</p> <p>Grietinė 30% 5/5</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20/20</p> <p>Virti varškėčiai (tausojantis) 140/170</p> <p>Natūralus jogurtas 2,5% 20/25</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas 70/90</p> <p>Vanduo su citrina 100/150</p>	<p>Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150</p> <p>Bulvių plokštainis su vištiena 175/220</p> <p>Grietinė 30% 20/30</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas 90/110</p> <p>Vanduo su apelsinu 100/150</p> <p>Vaisiai 80/100</p>	<p>Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)(augalinis) 100/150</p> <p>Viso grūdo ruginė duona 20/20</p> <p>Lietiniai blynai su vištiena (tausojantis) 130/160</p> <p>Grietinė 30% 25/30</p> <p>Šviežių daržovių rinkinukas 100/130</p> <p>Vanduo su citrina 100/150</p>	<p>Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150</p> <p>Orkaitėje kepti lašišų kąsnėliai (tausojantis) 60/70</p> <p>Bulvių košė (tausojantis) 100/120</p> <p>Šviežių kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais, žalumynais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) 90/110</p> <p>Vanduo su apelsinu 100/150</p>	<p>Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150</p> <p>Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis) 75/85</p> <p>Bulvių košė (tausojantis) 120/150</p> <p>Burokėlių ir obuolių salotos su aliejumi 70/80</p> <p>Vaisiai 80/100</p> <p>Vanduo su citrina 100/150</p>
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
<p>Žaliųjų žirnelių ir morkų troškiny (tausojantis) 100/120</p> <p>Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis) 80/100</p> <p>Vaisiai 80/100</p> <p>Nesaldinta arbata 100/150</p>	<p>Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) 200/250</p> <p>Skrebutis (tausojantis) 30/40</p>	<p>Orkaitėje kepti varškėčiai su morkomis (tausojantis) 130/160</p> <p>Natūralus jogurtas 2,5% 30/30</p> <p>Nesaldinta arbata 100/150</p>	<p>Sklindžiai su obuoliais 100/120</p> <p>Pienas 2,5% 100/150</p>	<p>Blynai su bananais 100/120</p> <p>Natūralus jogurtas 2,5% 20/20</p> <p>Pienas 2,5% 100/150</p>
6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena

PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:	PUSRYČIAI:
Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) 100/120 Pomidorų padažas 15/15 Žalieji žirneliai (konservuoti) 30/30 Vaisiai 80/100 Nesaldinta arbata 100/150	Virti kiaušiniai (tausojantis) 40/60 Viso grūdo ruginė duona 40/40 Žalieji žirneliai (konservuoti) su grietine 55/110 Vaisiai 80/100 Nesaldinta arbata 100/150	Pieniška avižinių kruopų košė pagardinta sviestu (tausojantis) 150/200 Vaisiai 80/100 Traputis 10/10 Morkų lazdelės 30/30 Nesaldinta arbata 150/200	Pieniška ryžių košė (tausojantis) 150/200 Traputis 10/10 Vaisiai 80/80 Nesaldinta arbata 100/150	Perlinių kruopų košė su prieskoninėmis daržovėmis ir žalumynais (tausojantis)(augalinis) 120/160 Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais 60/60 Vaisiai 80/100 Nesaldinta arbata 100/150
PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:	PIETŪS:
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis)(augalinis) 100/150 Grietinėleje troškinta kalakutienos filė su morkomis (tausojantis) 80/100 Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis) 100/120 Šviežių daržovių rinkinukas 90/110 Vanduo su citrina 100/150	Kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Varškės ir morkų apkepęs (tausojantis) 130/150 Natūralus jogurtas 2,5% 20/30 Šviežių daržovių rinkinukas 70/80 Vanduo su apelsinu 100/150	Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, paprikų, morkų) sriuba su makaronais (tausojantis)(augalinis) 100/150 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis) 80/100 Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) 100/120 Kopūstų-morkų salotos su alyvuogių aliejumi (augalinis) 90/110 Vanduo su citrina 150/200	Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150 Viso grūdo ruginė duona 20/20 Karališki balandėliai (kiauliena, ryžiai, kopūstai) (tausojantis) 70/90 Bulvių košė (tausojantis) 100/120 Šviežių daržovių rinkinukas 110/150 Vanduo su apelsinu 150/200	Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis) 100/150 Vištienos troškiny su daržovėmis (tausojantis) 80/90 Keptos bulvės (tausojantis) 80/100 Šviežių daržovių rinkinukas 80/100 Vanduo su citrina 100/150
VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:	VAKARIENĖ:
Varškės ir obuolių paplotėliai (tausojantis) 100/120 Natūralus jogurtas 2,5% 20/30 Pienas 2.5% 100/150 Nesaldinta arbata 100/150	Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (82%)(tausojantis) 150/200 Nesaldinta arbata 100/150	Virti varškėčiai 150/200 Natūralus jogurtas 2,5% 20/20 Trintos uogos 15/15 Nesaldinta arbata 100/150	Mieliniai blynai 80/100 Natūralus jogurtas 2,5% 25/25 Pienas 2,5% 100/150	Varškė su grietine 30% (tausojantis) 100/130 Trintos uogos 30/30 Traputis 10/10 Nesaldinta arbata 100/150
11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena