

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
„ŠALTINĖLIS“ direktorė
Audra Liaudanskienė

Kauno Valdorfo darželis „Šaltinėlis“
K. Baršausko g. 84, Kaunas



15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7:00 iki 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34074	98/2	2,58	2,28	16,41	96,44
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieb.	10618	25/6/19	6,02	9,35	11,75	155,24
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,00	11,63	38,07	292,89

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, brokolių, šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (tausojantis) (augalinis)	679	100	1,87	1,35	11,58	65,97
Varškės 9 proc. rieb. pudingas (tausojantis)	20849	90	15,35	11,26	17,01	230,8
Bananą, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu 3 proc. rieb.	43822	120	1,15	0,73	16,38	76,67
Liofilizuotos uogos		20	1,52	0,74	10,12	53,22
Vanduo su apelsinu	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			19,92	14,09	55,59	428,87

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynai su bananais	19433	80/20	8,47	12,87	35,23	290,69
Vaisių tyrėlė	12561	20	0,14	0,1	3,18	14,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,62	12,97	38,41	304,86
Iš viso dienai:			37,53	38,69	132,07	1 026,61

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34032	148/2	4,24	3,25	22,89	137,74
Grūdėta varškė iki 9 proc. rieb.	10908	50	6,00	3,50	1,35	60,90
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,94	6,95	42,24	275,25

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	375	100	1,64	1,96	14,11	80,64
Ruginė duona	219	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Orkaitėje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	22080	95	15,51	9,09	0,45	145,69
Virtos bolvinės baltos kruopos (tausojantis)	23005	70	3,36	2,19	13,89	88,74
Kopūstų salotos su aliejumi	77812	50	0,40	0,91	1,85	17,19
Šviežių daržovių rinkinukas (vyšniniai pomidorai, paprikos)	77813	50	0,48	0,16	3,08	15,68
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			23,30	14,64	47,87	416,45

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19560	120	4,47	5,64	23,09	160,99
Tarkuotas fermentinis sūris 45 proc. rieb.	11710	15	3,71	3,78	0,33	50,16
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,84	9,89	40,18	289,07
Iš viso dienai:			44,08	31,48	130,29	980,77

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avizinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	19961	150	6,05	6,16	26,96	187,50
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,69	10,72	42,15	311,83

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	488	100	2,95	2,05	11,57	76,46
Ruginė duona	15269	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Veršienos kumpio troškiny su daržovėmis (tausojantis)	25135	60/55	12,99	6,56	3,59	125,33
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22732	80	1,59	1,87	12,76	74,28
Aisbergo, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	24852	100	0,98	3,15	4,64	50,79
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			20,09	13,88	44,44	383,09

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su viso grūdo miltais ir obuoliais	20174	70/30	5,99	8,07	35,01	236,61
Jogurto 3 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	14555	15/15	0,66	0,53	3,15	19,95
Pienas 2,5 proc. rieš.	17229	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			9,45	11,09	42,86	309,06
Iš viso dienai:			41,23	35,69	129,46	1004,00

1 savaitė
Ketvirtadienis



Patvirtino:

Kauno

Valdorfo darželis

"SALTINĖLIS"

VIRTINU

Kauno Valdorfo darželis

"SALTINĖLIS" direktorė

Audra Liaudanskienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34055	147/3	3,82	3,80	23,09	141,81
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaišto	19865	40	5,88	3,16	5,92	75,64
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,18	7,01	40,93	267,47

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	378	100	1,10	3,67	7,62	67,87
Ruginė duona su sėklomis	21427	25	2,28	1,03	11,60	64,73
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	40422	70	13,45	5,48	3,18	115,82
Batatų ir bulvių košė (tausojantis)	23002	70	1,46	1,90	12,65	73,50
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, šparaginių pupelių, brokolių) troškiny (tausojantis)	33610	80	2,09	2,70	9,31	69,88
Vanduo su kriaušėmis	27472	150	0,02	0,02	0,91	3,95
Iš viso maitinimui:			20,41	14,78	45,26	395,75

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių kukuliai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis)	171	100/40	10,88	7,09	39,48	265,27
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,49	9,73	40,86	296,96
Iš viso dienai:			42,08	31,52	127,05	960,18

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audrė Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5176	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc. rieb.	18119	25/10	2,49	2,47	12,04	80,33
Vaisiai pagal sezoną			0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,17	8,75	28,92	235,05

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su kopūstais (tausojantis) (augalinis)	40940	100	2,59	3,35	12,70	91,34
Orkaitėje keptas laišos filė kepsnelis (tausojantis)	22344	70	14,75	9,81	0,50	149,23
Plikytų ryžių košė su ciberžole (tausojantis)	9422	59/1	1,97	1,08	17,43	87,31
Burokėlių salotos su svogūnais ir smulkintomis moliūgų sėklomis	47601	80	2,74	2,36	5,22	53,06
Vyšniniai pomidorai	77448	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			22,39	16,72	38,09	392,38

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltais (tausojantis)	49	100	15,36	7,13	30,71	248,41
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,73	10,13	37,16	306,70
Iš viso dienai:			49,30	35,59	104,16	934,14

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo daržės
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanaitė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų košė su sėlenomis (tausojantis)	34057	149/1	6,25	5,19	28,79	186,90
Cinamonas	25873	1	0,06	0	0,06	0,5
Trintos uogos	30833	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,49	5,70	55,53	303,32

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta moliūgų su batatais ir morkomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	70382	100	0,95	0,87	8,22	44,53
Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	26038	100	4,65	6,14	31,31	199,08
Vyšniniai pomidorai	77448	30	0,3	0,12	1,74	9,24
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	108	20	0,62	1,60	1,04	20,99
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu 3 proc. rieb.	43822	120	1,15	0,73	16,38	76,67
Vanduo su apelsinu	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			7,71	9,46	59,18	352,69

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	49	100	15,36	7,13	30,71	248,41
Jogurto 3 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas	14555	15/15	0,66	0,53	3,15	19,95
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			16,07	7,66	34,34	270,63
Iš viso dienai:			31,28	22,82	149,05	926,64

2 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Aušra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5176	55	6,99	6	0,5	83,88
Duona su sviestu 82 proc. rieš. ir pomidoru	18739	25/5/25	1,8	4,45	12,89	98,81
Grūdų paplotėlis	11734	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Vaisiai pagal sezoną		90	0,27	0,36	13,59	58,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,12	11,02	34,21	276,42

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	71182	90/10	3,45	3,02	7,21	69,77
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru	40119	90/40	13,27	13,01	32,63	300,7
Grietinės 30 proc. rieš. ir jogurto iki 3,8 proc. rieš. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76764	100	0,85	0,18	4,73	23,91
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			18,22	18,84	46,45	428,27

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	19910	149/1	3,78	1,84	20,79	114,84
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieš.	19913	125	3,63	3,13	11,38	88,13
Vaisiai pagal sezoną		70	0,7	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,11	5,25	48,55	273,81
Iš viso dienai:			36,44	35,1	129,2	978,51

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su smulkintomis saulėgrąžų sėklomis (tausojantis)	34059	147/3	6,66	7,89	24,57	195,88
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Vaisiai pagal sezoną		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,22	7,93	33,91	235,9

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	70848	100	3,25	1,23	12,10	72,48
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos sprandine (tausojantis)	33820	120/40	10,10	14,62	31,61	298,45
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	108	20	0,62	1,60	1,04	20,99
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76764	100	0,85	0,18	4,73	23,91
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,8	3,77
Iš viso maitinimui:			14,91	17,65	50,27	419,61

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (moliūgų, kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) troškiny (tausojantis) (augalinis)	27173	100	3,26	4,17	22,06	138,76
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaisto	19865	40	5,88	3,16	5,92	75,64
Kukurūzų traputis	9983	10	0,92	0,55	7,25	37,63
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,06	7,88	35,23	252,04
Iš viso dienai:			32,12	33,46	119,52	907,73

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanaitė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieš. (tausojantis)	34055	147/3	3,82	3,80	23,09	141,81
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Vaisiai pagal seoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta kmyņų arbata	13962	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			5,10	4,39	49,01	255,92

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	384	100	1,52	3,42	13,33	90,15
Ruginė duona su sėklomis	21427	25	2,28	1,03	11,60	64,73
Troškinti vištienos krūtinėlės filė kukuliai (tausojantis)	41740	70	12,43	0,79	3,63	71,36
Grikių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)	144	79/1	3,37	3,25	17,55	112,90
Morkų, cukinijų ir ridikų salotos su aliejumi	77447	80	0,87	1,75	5,58	41,58
Vyšniniai pomidorai	77448	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			20,81	10,35	53,93	392,16

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pica su viso grūdo miltais, fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. ir pomidorais (tausojantis)	19675	50/20/2 0	12,81	13,52	28,54	287,11
Pomidorų padažas	24046	15,00	0,15	0,00	2,85	12,00
Nesaldinta kmyņų arbata	13962	150	0,2	0,15	0,5	4,09
Iš viso maitinimui:			13,16	13,67	31,89	303,20
Iš viso dienai:			39,07	28,41	134,82	951,28

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34578	119/30/1	6,34	5,94	25,13	179,33
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,97	6,12	41,33	248,28

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43262	100	1,55	3,40	7,92	68,50
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	25	90	16,30	9,12	10,56	189,47
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22732	80	1,59	1,87	12,76	74,28
Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	33645	80	2,28	1,75	4,71	43,72
Pomidorai	601	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			22,18	16,31	38,75	390,56

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Bulvių apkepas su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. ir grietinėle iki 36 proc.rieb.	26855	61/4/15	3,72	10,00	17,37	174,29
Kefyras 2,5 proc.rieb.	17342	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Iš viso maitinimui:			13,86	17,91	23,45	310,36
Iš viso dienai:			43	40,34	103,53	949,2

3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SAULĖLĖS" direktorė
J. Jankienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis)	20073	150	5,28	6,31	29,35	195,30
Trintos uogos	30833	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,36	6,51	44,32	261,33

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta morkų ir batatų sriuba (augalinis) (tausojantis)	71009	100	0,79	3,53	7,88	66,47
Varškės 9 proc. rieš. ir kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	20850	25/25	17,58	13,12	16,52	254,42
Jogurto 3 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	14555	15/15	0,66	0,53	3,15	19,95
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu 3 proc. rieš.	43822	120	1,15	0,73	16,38	76,67
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			20,21	17,91	44,42	419,72

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	1588	102/8	13,27	11,66	11,94	205,81
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai)	77671	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Ruginė duona	219	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,18	12,37	32,58	306,4
Iš viso dienai:			42,76	36,79	121,33	987,45

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Patvirtino:

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc.rieb. (tausojantis)	34032	148/2	4,24	3,25	22,89	137,74
Ryžių traputis	20164	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Vaisiai pagal sezoną		100	1	0,4	23,4	101,2
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,06	3,88	54,24	276,1

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	378	100	1,10	3,67	7,62	67,87
Ruginė duona	25464	35	2,14	0,35	15,96	75,53
Vištienos filė kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. (tausojantis)	40437	75/5	15,76	5,65	2,91	125,53
Virtos kuskuso kruopos (tausojantis)	23316	80	1,28	1,89	7,73	53,00
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	78047	90	0,93	2,9	3,53	43,97
Vanduo su kriaušėmis	27472	150	0,02	0,02	0,91	3,95
Iš viso maitinimui:			21,23	14,48	38,65	369,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc.rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	49	100	15,36	7,13	30,71	248,41
Grietinės 30 proc.rieb. ir jogurto iki 3,8 proc.rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,97	9,76	32,10	280,09
Iš viso dienai:			43,27	28,12	124,98	926,04

3 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis)	14268	135/15	7,03	9,05	32,20	238,34
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta arbata su citrina	411	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			7,38	9,46	47,78	305,81

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Perlinių kruopų sriuba su žirniais (augalinis) (tausojantis)	680	100	3,43	2,24	16,99	101,87
Kiaulienos sprandinės ir jautienos kumpio maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	33916	70/10/8	14,66	10,25	8,6	185,31
Grietinės 30 proc. rieš. ir pomidorų padažas	6177	15	0,32	2,25	2,51	31,57
Batatų ir bulvių košė (tausojantis)	23002	70	1,46	1,9	12,65	73,5
Agurkai	995	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Pomidorai su krapais ir alyvuogių aliejumi	27127	50	0,42	1,07	2,35	20,74
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			20,79	17,74	45,59	425,16

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	20173	85/35	6,92	9,85	33,47	250,21
Pieniškasis 2,5 proc. rieš. braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis	26848	90	1,88	1,4	10,89	63,68
Iš viso maitinimui:			8,8	11,25	44,37	313,89
Iš viso dienai:			36,97	38,45	137,74	1 044,86

3 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
L. Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34055	147/3	3,82	3,80	23,09	141,81
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta kmyių arbata	13962	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			10,07	8,33	41,89	282,78

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	70629	100	1,83	1,14	12,44	67,31
Ruginė duona	17252	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su kiauliena sprandine	18958	90/40	9,85	12,07	22,04	236,18
Grietinė 30 proc. rieb.	12428	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Agurkai, morkos, pomidorai	3487	90	0,81	0,15	5,70	27,39
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			14,14	18,06	49,81	418,39

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kepti varškėčiai 9 proc. rieb.	20851	100	14,86	11,98	24,65	265,88
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,47	14,61	26,04	297,57
Iš viso dienai:			39,68	41,01	117,73	998,73

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskaitė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34578	119/30/ 1	6,34	5,94	25,13	179,33
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,08	10,10	35,11	279,66

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brokolių sriuba su paprikomis ir lęšiais (augalinis) (tausojantis)	70914	100	3,63	1,32	11,28	71,53
Apekas su jūros lydekės file ir lašišos file (tausojantis)	21934	55/30/3 5	17,46	8,91	8,35	183,42
Bulvių košė (tausojantis)	232	70	1,62	1,25	12,43	67,49
Burokėlių salotos	79513	50	0,76	3,05	4,63	49,02
Raugintas agurkas	79518	50	0,4	0,1	1,38	8,00
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			23,9	14,64	38,57	381,66

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19560	120	4,47	5,64	23,09	160,99
Tarkuotas fermentinis sūris 45 proc. rieš.	1153	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Grūdėta varškė iki 9 proc. rieš.	10908	50	6	3,5	1,35	60,9
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,41	14,18	24,88	288,78
Iš viso dienai:			51,39	38,92	98,56	950,1

4 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	19961	150	6,05	6,16	26,96	187,50
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Grūdų paplotėlis	11734	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,09	6,52	47,92	282,67

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, morkų, šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (tausojantis) (augalinis)	679	100	1,87	1,35	11,58	65,97
Lietiniai blynai su varške 9 proc. rieb. ir špinatais	19431	60/40/1 0	13,8	8,6	33,66	267,25
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Apelsinų, bananų, melionų salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.	76942	120	1,26	0,52	14,75	68,74
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			17,58	13,11	61,88	435,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	1588	102/8	13,27	11,66	11,94	205,81
Agurkai	995	60	0,42	0,00	1,68	8,40
Ruginė duona	219	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Nesaldinta arbata su citrina	411	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			15,57	11,98	27,78	281,22
Iš viso dienai:			41,24	31,60	137,58	999,73

4 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb.(tausojantis)	34032	148/2	4,24	3,25	22,89	137,74
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		90	0,90	0,36	21,06	91,08
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,48	7,77	44,03	287,95

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su paprikomis (augalinis) (tausojantis)	70917	100	2,88	1,21	11,04	66,59
Kiaulienos sprandinės kotletas (tausojantis)	34113	70	11,72	16,69	4,34	214,47
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23139	60	1,97	0,26	15,64	72,74
Morkų, obuolių, moliūgų salotos su natūraliu jogurtu 3 proc. rieb.	46789	60	0,81	0,34	5,27	27,38
Paprikos	46787	30	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su kriaušėmis	27472	150	0,02	0,02	0,91	3,95
Iš viso maitinimui:			17,68	18,58	39,21	394,79

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. kukulaičiai (tausojantis)	20852	100	15,29	7,87	27,32	241,3
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Liofilizuotos uogos		10	0,76	0,37	5,06	26,61
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,66	10,88	33,76	299,60
Iš viso dienai:			44,82	37,23	117	982,34

4 savaitė
Trečiadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34055	147/3	3,82	3,80	23,09	141,81
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Varškės sūrelis iki 9 proc. rieb.	19865	40	5,88	3,16	5,92	75,64
Nesaldinta kmylių arbata	13962	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			10,38	7,15	41,43	271,56

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Šaldytų daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, morkų, ankštinių pupelių) ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	70595	100	2,16	1,39	9,04	57,30
Orkaitėje kepti virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu ir kiaulienos sprandine (tausojantis)	25279	80/40	12,22	8,87	36,19	273,46
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	110	20	0,61	2,63	1,39	31,68
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76764	100	0,85	0,18	4,73	23,91
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			15,93	13,09	52,14	390,12

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. apkepas su bananais (tausojantis)	20306	65/35	15,74	9,32	18,35	220,27
Jogurto 3 proc. rieb. ir vaisių tyrės padažas	14555	15/15	0,66	0,53	3,15	19,95
Vaisiai pagal sezoną	28042		0,18	0,24	9,06	39,12
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,58	10,09	30,56	279,34
Iš viso dienai:			42,89	30,33	124,13	941,02

4 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanaitė

LIETUVOS RESPUBLIKA
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS"
KUNAS

Patvirtino:

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	33856	100	3,89	2,46	19,02	113,77
Batonas su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieb.	16872	25/4/19	6,36	7,94	12,91	148,50
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,15	10,50	43,64	313,58

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43262	100	1,55	3,40	7,92	68,50
Ruginė duona	15269	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Plikytų ryžių plovos su kalakutienos file (tausojantis)	9754	60/70	16,54	9,36	25,19	251,12
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	79567	130	1,11	0,24	6,26	31,61
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			20,76	13,26	51,26	407,38

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepti grikių blynėliai su morkomis (tausojantis)	295	90/10	6,99	8,54	32,73	235,79
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	108	20	0,62	1,60	1,04	20,99
Pienas 2,5 proc. rieb.	17229	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			10,41	12,64	38,47	309,29
Iš viso dienai:			42,31	36,39	133,37	1 030,25

4 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:

VIRTINU
Valdorfo darželis
"SALTELIS" direktoriaus pavaduotoja



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių kruopų košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34578	105/15/15	6,34	5,94	25,13	179,33
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	19913	125	3,63	3,13	11,38	88,13
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,96	9,07	36,5	267,46

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Cukinių sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	518	100	2,86	4,14	9,62	87,20
Ruginė duona	15269	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Jūros lydekos filė kotletukas su cukinijomis (tausojantis)	22523	62/18	15,32	5,70	8,29	145,70
Bulvių košė (tausojantis)	232	70	1,62	1,25	12,43	67,49
Burokėlių salotos su svogūnais ir smulkintomis moliūgų sėklomis	5278	80	1,63	2,28	8,01	59,07
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			23,01	13,63	50,24	415,68

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Keptas orkaitėje makaronų su daržovėmis ir sūriu 45 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	4966	72/33/15	12,53	13,67	26,48	279,05
Vaisiai pagal sezoną		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,01	13,67	33,80	310,26
Iš viso dienai:			45,08	34,44	122,89	981,82