

2025-12-23
TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktoriaus
Audra Liaudanskienė



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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 2026-01-19

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

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valderfo darželis
"SALTINGIS" direktorė
Andra Uzdaitienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė (tausojantis)	44557	100	4,80	4,62	22,81	151,99
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc.rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc.rieb.	10618	25/6/1 9	6,02	9,35	11,75	155,24
Nesaldinta ekologiškų kmyņų arbata	33587	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			11,01	14,11	35,06	311,32

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta daržovių (morkų, baltagūžių kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	86716	100	1,75	2,45	12,62	79,48
Varškės 9 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	26126	90	15,35	11,26	17,01	230,80
Graiškiškas jogurtas iki 4 proc.rieb.	32266	20	1,8	0,04	0,82	10,84
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			19,23	14,15	46,05	388,53

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Mieliniai blynai su obuoliais	25098	90/10	6,92	9,11	36,34	255,08
Vaisių tyrėlė	12561	20	0,14	0,10	3,18	14,16
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata su citrina	33576	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			7,12	9,23	40,00	271,51
Iš viso dienai:			37,36	37,49	121,12	971,36

1 savaitė
Antradienis

TVIRTINU

Kauno Valderfo darželis

"SALTINĖLIS" direktorė

Indra Liaudienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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	6,50	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta ekologiškų kmyių arbata	33587	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			10,78	4,26	44,26	258,51

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	92066	10/90	3,38	3,18	9,03	78,21
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru	59092	90/40	15,23	13,76	32,63	315,26
Graikiškas jogurtas iki 4 proc. rieš.	32268	15	1,35	0,03	0,62	8,13
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos)	95195	100	0,85	0,08	6,24	29,02
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			20,89	17,06	49,31	434,39

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieš. su pilno grūdo miltais (tausojantis)	49	100	15,36	7,13	30,71	248,41
Grietinės 30 proc. rieš. ir jogurto iki 3,8 proc. rieš. padažas	30721	20	0,62	2,36	1,41	29,39
Liofilizuoti vaisiai/bananai	93797	8	0,42	0,22	6,40	29,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,40	9,70	38,52	307,00
Iš viso dienai:			48,07	31,03	132,10	999,90

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
dra. L. Jaušanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	44097	150	4,19	1,31	31,25	153,50
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,93	5,47	41,23	253,82

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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 ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	45734	60/15	21,23	6,83	3,70	161,18
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22732	80	1,59	1,87	12,76	74,28
Aisbergo, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	24396	100	0,96	3,14	5,17	52,82
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			28,29	14,15	45,10	420,91

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Vaisių tyrėlė	29841	30	0,21	0,15	4,76	21,24
Pienas 2,5 proc. rieb.	17229	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			9,00	10,72	44,48	310,34
Iš viso dienai:			47,22	30,33	130,81	985,08

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valderfo darželis
"SALTIŅĖLIS" direktoriaus
Audra Lina



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
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	19913	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,70	6,12	45,28	279,01

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su kopūstais ir pupelėmis "Ukrainietiški barščiai" (tausojantis) (augalinis)	43625	100	2,87	3,37	11,60	88,24
Ruginė duona su sėklomis	21427	25	2,28	1,03	11,60	64,73
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	56772	70	17,99	5,90	3,33	138,37
Batatų ir bulvių košė (tausojantis)	23002	70	1,46	1,90	12,65	73,50
Baltagūžių kopūstų, morkų ir konservuotų kukurūzų salotos	98177	80	0,94	2,33	4,71	43,56
Vanduo su kriaušėmis	27472	150	0,02	0,02	0,91	3,95
Iš viso maitinimui:			25,57	14,54	44,81	412,34

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
Graiškiško jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	32270	20	1,16	3,02	0,68	34,54
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,04	10,11	40,16	299,82
Iš viso dienai:			48,31	30,77	130,25	991,17

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALYINĖLIS" direktoriaus
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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	0,00	0,06	0,50
Trintos uogos	30833	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,73	9,56	43,91	312,54

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba su cukinija (augalinis) (tausojantis)	70848	100	3,25	1,23	12,10	72,48
Kepti varškėčiai 9 proc.rieb.	27034	100	14,86	11,98	24,78	266,37
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	15233	15	0,56	0,45	0,77	9,33
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			19,00	14,07	53,24	415,59

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (moliūgų, kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) troškinys (tausojantis) (augalinis)	27173	100	3,26	4,17	22,06	138,76
Įvairūs sausainiai	9043	30	2,64	8,70	17,24	157,80
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,90	12,87	39,29	296,57
Iš viso dienai:			37,63	36,49	136,44	1 024,71

1 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	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5176	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	15233	15	0,56	0,45	0,77	9,33
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc.rieb.	18119	25/10	2,49	2,47	12,04	80,33
Konservuoti žali žirneliai	81080	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Vaisiai pagal sezoną		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,05	9,29	33,43	265,47

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnelis (tausojantis)	28727	60	16,01	10,65	0,53	161,95
Plikytų ryžių košė su ciberžole (tausojantis)	9422	59/1	1,97	1,08	17,43	87,31
Burokėlių salotos	99708	50	1,52	1,70	2,17	30,10
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:			20,94	17,22	29,98	358,68

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. (tausojantis)	26855	80	3,72	10	17,37	174,29
Ryžių traputis	18783	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Kefyras 2,5 proc.rieb.	17342	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			9,34	13,98	31,32	288,39
Iš viso dienai:			42,32	40,48	94,73	912,54

2 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktoriaus
Audra Liaudienė

Patvirtino:



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	6,00	0,50	83,88
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc.rieb.	18119	25/10	2,49	2,47	12,04	80,33
Konservuoti žali žirneliai	81080	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb. (3 proc.rieb.)	15233	15	0,56	0,45	0,77	9,33
Vaisiai pagal sezoną		50	0,50	0,20	11,70	50,60
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,85	9,21	28,75	245,23

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	92748	100	1,64	1,96	14,11	80,64
Grūdų paplotėlis	11734	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Vištienos šlaunelių/kumpelių troškiny su daržovėmis (tausojantis)	61540	60/30	15,86	9,22	3,23	159,36
Virtos bolivinės balandos kruopos (tausojantis)	29564	60	2,88	1,95	11,91	76,65
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:			22,16	13,49	40,95	373,85

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
Grūdėta varškė iki 9 proc.rieb.	26170	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Obuolių ir kt. uogų ar morkų sultys	33567	100	0,00	0,10	12,00	48,90
Iš viso maitinimui:			14,52	7,72	28,56	241,8
Iš viso dienai:			48,53	30,42	98,26	860,88

2 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valderio darželių
"SALVINĖLIS" direktoriaus
Audra Liaudienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	0,70	0,20	18,00	76,60
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,94	8,21	43,19	286,35

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų su batatais ir morkomis sriuba (augalinis) (tausojantis)	92750	100	0,95	0,05	8,21	37,12
Skrebučiai	27486	10	0,86	0,29	4,30	23,19
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos išpjova (tausojantis)	45692	120/40	11,94	6,58	31,61	233,45
Graiškiško jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	32270	20	1,16	3,02	0,68	34,54
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	100249	100	0,85	0,05	6,60	30,25
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			15,85	10,01	52,20	362,31

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Banany duona (tausojantis)	8752	80	4,78	14,09	29,13	262,49
Pienas 2,5 proc. rieb.	17229	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			7,58	16,59	33,83	314,99
Iš viso dienai:			33,37	34,81	129,22	963,65

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktoriaus
dr. Liaudonkienė



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)	44554	135/15	7,01	6,59	32,18	216,04
Trintos uogos	107	10	0,08	0,05	2,02	8,81
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Nesaldinta ekologiškų kmyņu arbata	33587	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			7,59	7,18	47,00	282,95

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	43262	100	1,55	3,40	7,92	68,50
Ruginė duona su sėklomis	32040	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškinti vištienos krūtinėlės filė kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	56777	70/10	19,62	3,33	4,06	124,69
Grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	29526	50	2,65	0,65	14,55	74,66
Morkų, cukinijų ir ridikų salotos su aliejumi	77447	80	0,87	1,75	5,58	41,58
Paprikos	46787	30	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			27,72	10,43	48,54	398,96

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Orkaitėje kepta pica su viso grūdo miltais, fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. ir pomidorais (tausojantis)	23770	50/20/ 20	13,03	13,55	28,67	288,76
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata su citrina	33590	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			13,09	13,57	29,15	291,03
Iš viso dienai:			48,40	31,18	124,68	972,93

2 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"MALTINĖLIS" direktorė
Ira Liaudanskienė



Patvirtino:

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34578	119/30 /1	6,34	5,94	25,13	179,33
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,64	6,34	40,23	244,54

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	384	100	1,52	3,42	13,33	90,15
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	29425	80	16,93	8,12	9,39	178,32
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
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			22,37	15,16	40,69	388,68

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19560	120	4,47	5,64	23,09	160,99
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Pienas 2,5 proc.rieb.	17229	100	2,8	2,5	4,7	52,5
Iš viso maitinimui:			12,61	12,30	27,87	272,61
Iš viso dienai:			41,79	33,89	117,69	942,86

3 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"KALTINĖLIS" direktorė
Ira Liaudanskienė



Patvirtino:

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	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			5,86	6,41	42,52	251,23

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
Skrebučiai	27486	10	0,86	0,29	4,30	23,19
Varškės 9 proc. rieš. ir kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	20850	75/25	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
Vaisiai pagal sezoną		70	0,18	0,24	9,06	39,12
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			20,10	17,70	41,41	405,35

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omlėtas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	1588	102/8	13,27	11,66	11,94	205,81
Ruginė duona	219	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai)	77671	40	0,32	0,04	1,90	9,24
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,42	12,00	27,52	279,79
Iš viso dienai:			41,38	36,12	111,45	936,38

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Linda Liaudanskienė



Patvirtino:

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Ryžių traputis	20164	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,06	3,88	54,24	276,10

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	219	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos šlaunelių/kumpelių kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	50220	75/5	17,68	11,51	3,00	186,25
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	29562	50	2,16	0,27	13,43	64,80
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	78047	90	0,93	2,90	3,53	43,97
Vanduo su kriaušėmis	27472	150	0,02	0,02	0,91	3,95
Iš viso maitinimui:			23,72	18,67	42,17	431,58

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	9041	60	6,26	12,08	30,88	257,33
Pienas 2,5 proc. rieb.	17229	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			9,06	14,58	35,58	309,83
Iš viso dienai:			38,85	37,13	131,98	1017,51

3 savaitė
Trečiadienis

TYRIMŲ
DOKUMENTAS
Kauno Valdorfo darželis
"ALYVŪNĖLIS" direktorė
Ira Liaudanskienė



Patvirtino:

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.rieb. (tausojantis)	34055	147/3	3,82	3,80	23,09	141,81
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,46	8,36	35,47	254,94

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	33/37/ 20	14,66	10,25	8,60	185,31
Grietinės 30 proc.rieb. ir pomidorų padažas	6177	15	0,32	2,25	2,51	31,57
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	29328	70	1,46	1,90	12,65	73,50
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	99656	100	0,85	0,20	4,30	22,40
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			20,81	16,86	45,86	418,42

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	24278	85/35	6,80	9,80	33,61	249,83
Pieniškasis 2,5 proc.rieb. braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis	26848	90	1,88	1,40	10,89	63,68
Iš viso maitinimui:			8,67	11,20	44,50	313,51
Iš viso dienai:			38,94	36,42	125,83	986,87

3 savaitė
Ketvirtadienis

patvirtino:

TVIRTINU
 Kauno Valdorfo darželis
 "ŠALTINĖLIS" direktorė
 Audra Liaudanskienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis)	44554	135/15	7,01	6,59	32,18	216,04
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta ekologiškų kmynų arbata	33587	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			7,84	6,91	48,87	289,07

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	74525	100	2,16	1,06	13,99	74,13
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	18958	90/40	9,85	12,07	22,04	236,18
Grietinė 30 proc. rieš.	12428	15	0,39	4,50	0,41	43,68
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos)	95195	100	0,85	0,08	6,24	29,02
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			13,29	17,70	43,18	385,21

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieš. su pilno grūdo miltais (tausojantis)	49	100	15,36	7,13	30,71	248,41
Grietinės 30 proc. rieš. ir jogurto iki 3,8 proc. rieš. padažas	30721	20	0,62	2,36	1,41	29,39
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,98	9,49	32,12	277,80
Iš viso dienai:			37,11	34,10	124,18	952,08

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Irena Liudanskienė



Patvirtino:

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu pagardinta obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	44099	119/30 /1	5,09	2,43	27,98	154,18
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,33	6,69	39,76	264,61

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Brokolių sriuba su paprikomis ir lęšiais (augalinis) (tausojantis)	70914	100	3,63	1,32	11,28	71,53
Apkepas su jūros lydekos file ir lašišos file (tausojantis)	26043	55/30/35	17,48	8,93	8,50	184,32
Bulvių košė (tausojantis)	232	70	1,62	1,25	12,43	67,49
Burokėlių salotos	82151	50	1,38	3,10	2,21	42,20
Agurkai	81282	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			24,49	14,61	36,33	374,74

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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.	27033	50	6,00	3,50	1,35	60,90
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,41	14,18	24,88	288,78
Iš viso dienai:			51,24	35,48	100,97	928,14

4 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželės
"SALVINĖLIS" direktoriaus
Audra Liaudienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,37	10,47	40,77	306,74

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, brokolių, 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/ 10	13,80	8,60	33,66	267,25
Graiškiško jogurto iki 3,8 proc.rieb. ir grietinės 30 proc.rieb. padažas	32270	20	1,16	3,02	0,68	34,54
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			17,26	12,98	56,32	411,16

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su fermentiniu 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 ekologiška vaistažolių arbata su citrina	33590	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			15,57	11,98	27,78	281,22
Iš viso dienai:			45,21	35,42	124,87	999,12

4 savaitė
Antradienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 ekologiška vaistažolių arbata	33575	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.	Išeiğa	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)	39648	70	11,75	16,72	4,54	215,64
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:			17,71	18,61	39,41	395,96

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. kukulaičiai (tausojantis)	20852	100	15,29	7,87	27,32	241,30
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	30721	20	0,62	2,36	1,41	29,39
Liofilizuotos vaisiai/obuoliai	82093	10	0,17	0,08	8,90	37,04
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,09	10,32	37,63	307,73
Iš viso dienai:			44,28	36,70	121,07	991,65

4 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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 glaisto	27568	60	8,82	4,74	8,88	113,46
Vaisiai pagal sezoną		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Nesaldinta ekologiškų kmynų arbata	33587	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			13,40	8,81	43,37	306,34

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	44,51
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu ir kiaulienos sprandine "Žemaičių blynai"	30380	80/40	15,96	15,22	36,19	345,61
Graikiškas jogurtas iki 4 proc. rieb.	30725	20	1,80	0,78	0,84	17,58
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos)	95195	100	0,85	0,08	6,24	29,02
Vanduo su citrina	409	150	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			19,64	16,97	52,29	440,49

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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 tyrelės padažas	14555	15/15	0,66	0,53	3,15	19,95
Vaisiai pagal sezoną		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,88	9,85	28,82	271,42
Iš viso dienai:			49,92	35,63	124,48	1018,25

4 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU

Valdovo Valdorfo darželis
"KELIS" direktoriaus



Patvirtino:

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 22 proc. rieb.	21055	25/4/19	6,49	8,04	13,69	153,00
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ekologiškų kmyių arbata	33587	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			10,97	10,64	43,11	312,06

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	43262	100	1,55	3,40	7,92	68,50
Ruginė duona	15269	25	1,53	0,25	11,40	53,95
Plikytų ryžių plovas su kalakutienos kumpelių mėsa (tausojantis)	53679	60/40	12,89	11,16	25,19	252,76
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:			17,11	15,06	51,26	409,02

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	30721	20	0,62	2,36	1,41	29,39
Pienas 2,5 proc. rieb.	33826	90	2,52	2,25	4,23	47,25
Iš viso maitinimui:			10,14	13,16	38,37	312,44
Iš viso dienai:			38,22	38,85	132,74	1033,52

4 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34578	119/30 /1	6,34	5,94	25,13	179,33
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	19913	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		70	0,49	0,14	12,60	53,62
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,33	7,96	45,60	307,33

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Cukinių sriuba su lęšiais (augalinis) (tausojantis)	518	100	2,86	4,14	9,62	87,20
Jūros lydekos filė kotletukas su cukinijomis (tausojantis)	28726	62/18	20,07	5,85	8,29	166,05
Bulvių košė (tausojantis)	232	70	1,62	1,25	12,43	67,49
Burokėlių salotos	99708	50	1,52	1,70	2,17	30,10
Agurkai	81282	50	0,35	0,00	1,40	7,00
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			26,45	12,95	34,42	360,04

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje makaronų su daržovėmis ir sūriu 45 proc.rieb. apkepas (tausojantis)	4966	72/33/15	12,53	13,67	26,48	279,05
Liofilizuotos vaisiai/ananasai	82100	10	0,30	0,10	7,70	32,90
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33575	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,83	13,77	34,18	311,96
Iš viso dienai:			52,61	34,68	114,20	979,33