

Patvirtino:

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

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



20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 2026-01-19

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė (tausojantis)	44556	150	6,50	6,49	29,12	200,87
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieb.	10714	25/6/19	6,02	9,35	11,75	155,24
Nesaldinta ekologiškų kmyņu arbata	33588	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			12,82	16,05	41,62	362,24

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta daržovių (morkų, baltagūžių kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių) sriuba (augalinis) (tausojantis)	86717	150	2,19	3,58	15,55	103,15
Varškės 9 proc. rieb. apkepas (tausojantis)	26127	120	20,29	16,05	22,28	314,70
Graikiškas jogurtas iki 4 proc. rieb.	32267	30	2,7	0,06	1,23	16,26
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			25,53	20,09	54,81	502,18

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Mieliniai blynai su obuoliais	25099	95/45	8,19	10,97	46,52	317,55
Vaisių tyrėlė	12562	20	0,14	0,10	3,18	14,16
Nesaldinta ekologiškų vaistažolių arbata su citrina	33589	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			8,41	11,08	50,34	334,73
Iš viso dienai:			46,75	47,23	146,77	1 199,16

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	20066	197/3	5,04	3,52	27,72	162,68
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	19914	125	6,50	1,88	7,88	74,38
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta ekologiškų kmynų arbata	33588	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			12,14	6,01	51,44	308,39

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	92747	20/130	5,79	4,94	17,03	135,75
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru	59093	110/50	19,50	11,89	38,33	338,37
Graikiškas jogurtas iki 4 proc. rieb.	32269	20	1,8	0,04	0,82	10,84
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos)	95196	130	1,11	0,12	8,24	38,48
Vanduo su citrina	33827	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			28,29	17,01	65,23	527,21

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltais (tausojantis)	48	110	18,42	8,66	33,95	287,42
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	7605	20	0,74	2,95	2,14	38,06
Liofilizuotos vaisiai/bananai	93798	8	0,42	0,22	6,40	29,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,58	11,82	42,49	354,69
Iš viso dienai:			60,01	34,84	159,16	1 190,29

1 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valstybinio darželio
direktoriaus
Valdorfo

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė su augaliniu gėrimu (augalinis) (tausojantis)	44098	200	6,05	1,82	45,49	222,58
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	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	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,79	5,98	55,47	322,91

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	487	150	5,80	3,18	20,19	132,58
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Veršienos kumpio ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	45733	70/20	24,77	7,75	4,40	186,47
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22733	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Aisbergo, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	46659	120	1,08	3,17	5,13	53,31
Vanduo su apelsinu	26681	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			35,30	16,37	58,11	520,99

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su viso grūdo miltais ir obuoliais	20175	94/34	8,03	9,65	46,48	304,88
Vaisių tyrėlė	29842	40	0,28	0,20	6,35	28,32
Pienas 2,5 proc. rieb.	17230	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			11,11	12,35	57,53	385,69
Iš viso dienai:			58,20	34,70	171,11	1229,60

1 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdybos darželis
"SALONĖLIS" direktori
Audra Liaudanokienė

Patvirtino:



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)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	19914	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	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,96	7,16	53,87	327,68

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 (augalinis)(tausojantis)	75609	150	4,37	5,07	17,20	131,86
Ruginė duona su sėklomis	21428	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Kalakutienos filė maltinis (tausojantis)	56774	80	20,41	7,07	4,01	161,28
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	22735	80	1,77	1,35	13,16	71,84
Baltagūžių kopūstų, morkų ir konservuotų kukurūzų salotos	98179	90	1,40	2,86	7,59	61,66
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			30,70	17,61	57,36	510,75

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)	170	100/40	11,33	8,78	40,70	287,15
Graikiško jogurto iki 3,8 proc.rieb. ir grietinės 30 proc.rieb. padažas	32271	20	1,16	3,02	0,68	34,54
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,50	11,80	41,38	321,70
Iš viso dienai:			55,15	36,56	152,61	1 160,13

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudonaitė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5280	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	15234	20	0,74	0,60	1,02	12,44
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc.rieb.	18120	30/15	3,27	3,63	14,64	104,31
Konservuoti žali žirneliai	81083	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	955	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,76	10,75	44,56	329,95

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	377	150	2,66	5,58	12,53	111,04
Orkaitėje keptas lašišos filė kepsnelis (tausojantis)	28728	70	18,77	12,47	0,70	190,13
Plikytų ryžių košė su ciberžole (tausojantis)	146	79/1	2,67	1,44	22,84	115,02
Burokėlių salotos	99710	60	1,82	1,93	2,59	34,97
Vyšniniai pomidorai	77449	40	0,40	0,16	2,32	12,32
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			26,38	21,59	41,64	466,35

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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)	26856	75/5/20	4,48	13,17	19,78	215,56
Ryžių traputis	18785	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Kefyras 2,5 proc.rieb.	17478	150	4,8	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			10,1	17,15	33,73	329,66
Iš viso dienai:			50,24	49,48	119,92	1 125,96

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su selėnomis (tausojantis)	34058	199/1	6,62	6,04	31,10	205,25
Cinamonas	25874	1	0,06	0,00	0,06	0,54
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Sūrio lazdelė	8335	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	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,11	10,41	46,22	330,94

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su cukinija (tausojantis) (augalinis)	70860	150	4,08	1,79	14,84	91,80
Kepti varškėčiai 9 proc.rieb.	20856	115	18,91	13,57	34,67	336,41
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	15234	20	0,74	0,60	1,02	12,44
Vaisiai pagal sezoną		120	0,36	0,36	14,52	62,76
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			24,13	16,33	65,70	506,29

Vakariėnė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (moliūgų, kopūstų, morkų, bulvių, žaliųjų žirnelių) troškiny (tausojantis) (augalinis)	27171	150	4,72	7,24	31,44	209,81
Įvairūs sausainiai	9042	35	3,08	10,15	20,11	184,10
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,80	17,39	51,55	393,92
Iš viso dienai:			45,04	44,13	163,46	1231,15

2 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"MILVINĖLIS" direktorė
Klaipėdos apskr.
Kauno m. sav.
Kauno Valdorfo darželis
"MILVINĖLIS"



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5280	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Konservuoti žali žirneliai	81083	40	1,76	0,12	5,00	28,12
Natūralus jogurtas iki 3,8 proc.rieb.	15234	20	0,74	0,60	1,02	12,44
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc.rieb.	18120	30/15	3,27	3,63	14,64	104,31
Vaisiai pagal sezoną		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,46	10,63	37,54	299,59

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	92749	150	2,46	2,94	21,17	120,96
Grūdų paplotėlis	11735	10	1,06	0,21	7,23	35,05
Orkaitėje kepti vištienos kumpeliai (tausojantis)	58551	80	21,38	10,16	0,04	177,14
Virtos bolivinės balandos kruopos (tausojantis)	23006	80	3,84	2,90	15,88	104,93
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76763	130	1,11	0,24	6,40	32,20
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			29,90	16,45	51,37	473,15

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių košė su alyvuogių aliejumi (tausojantis) (augalinis)	20066	197/3	5,04	3,52	27,72	162,68
Grūdėta varškė iki 9 proc.rieb.	26171	100	12,00	7,00	2,70	121,80
Obuolių ir kt. uogų ar morkų sultys	33568	150	0,00	0,10	12,00	48,90
Iš viso maitinimui:			21,78	11,53	36,84	338,25
Iš viso dienai:			64,1	40,96	127,83	1 136,42

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,20	18,00	76,60
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,20	9,24	51,77	335,02

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 (augalinis) (tausojantis)	92751	150	1,34	0,07	11,55	52,19
Skrebučiai	27487	20	1,71	0,57	8,60	46,37
Virtų bulvių cepelinai su kiaulienos išpjova (tausojantis)	45691	120/60	21,98	8,22	35,58	304,22
Graikiško jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir grietinės 30 proc. rieb. padažas	32271	20	1,16	3,02	0,68	34,54
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos)	98181	120	1,02	0,06	7,92	36,30
Vanduo su citrina	27521	150	0,08	0,02	0,75	3,52
Iš viso maitinimui:			27,29	11,96	65,08	477,14

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Banany duona (tausojantis)	8753	100	5,91	17,59	36,53	328,03
Pienas 2,5 proc. rieb.	17230	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			8,71	20,09	41,23	380,53
Iš viso dienai:			47,20	41,29	158,08	1 192,70

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra J. Šaltinėlytė

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)	44555	180/20	8,75	8,37	40,76	273,32
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Nesaldinta ekologiškų kmyņu arbata	33588	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			9,52	9,08	57,08	348,18

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43263	150	2,25	5,15	11,70	102,14
Ruginė duona su sėklomis	21428	30	2,73	1,23	13,92	77,67
Troškinti vištienos krūtinėlės file kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. (tausojantis)	56776	80/10	22,91	3,44	4,28	139,77
Grikių kruopos (augalinis) (tausojantis)	29527	60	3,40	0,84	18,71	95,99
Morkų, cukinijų, ridikų salotos su aliejumi	77450	90	0,98	1,97	6,50	47,67
Paprikos	86587	40	0,36	0,08	2,68	12,88
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			32,68	12,72	58,44	478,99

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)	23771	60/25/26	15,50	16,49	32,81	341,63
Nesaldinta ekologiškų vaistažolių arbata su citrina	33589	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			15,57	16,51	33,45	344,65
Iš viso dienai:			57,78	38,31	148,97	1171,82

2 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:
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.)
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	34735	159/40/1	8,44	7,92	33,49	239,00
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			8,74	8,32	48,59	304,21

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis) (augalinis)	385	150	2,29	4,18	19,99	126,68
Jūros lydekos filė maltinis (tausojantis)	29426	90	18,77	9,19	10,56	200,05
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	22733	90	1,77	1,97	14,05	81,02
Burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	33646	90	2,53	2,00	5,20	48,88
Vanduo su apelsinu	26681	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			25,40	17,34	50,45	459,50

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Bulvių apkepas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. ir grietinėle iki 36 proc. rieb. (tausojantis)	26856	75/5/20	4,48	13,17	19,78	215,56
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras 2,5 proc. rieb.	17478	150	4,80	3,75	6,00	76,95
Iš viso maitinimui:			14,62	21,08	25,86	351,63
Iš viso dienai:			48,76	46,74	124,91	1115,34

3 savaitė
Pirmadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis)	20074	200	6,98	7,75	37,51	247,74
Trintos uogos	1006	30	0,24	0,14	4,56	20,43
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,63	7,89	51,97	309,37

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)	71012	150	1,26	4,05	12,49	91,48
Skrebučiai	27487	20	1,71	0,57	8,60	46,37
Varškės 9 proc. rieš. ir kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	13098	100/40	22,09	16,42	20,64	318,75
Jogurto 3 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	14556	20/20	0,88	0,70	4,20	26,60
Vaisiai pagal sezoną		90	0,27	0,27	10,89	47,07
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			26,26	22,02	57,47	533,14

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)	1587	120/10	15,60	14,43	14,11	248,71
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Šviežių daržovių rinkinukas (paprikos, agurkai)	77672	60	0,48	0,06	2,85	13,86
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			17,91	14,79	30,64	327,32
Iš viso dienai:			51,79	44,70	140,08	1169,83

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Kustavičiūtė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Miežinių kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34054	197/3	5,66	4,20	30,39	182,04
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
Ryžių traputis	20165	10	0,82	0,23	7,95	37,15
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,49	4,83	61,74	320,40

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	377	150	2,66	5,58	12,53	111,04
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Vištienos filė kukuliai su fermentiniu sūriu 45 proc. rieb. (tausojantis)	50207	84/6	25,21	7,41	3,72	182,37
Perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	29563	50	2,16	0,27	13,43	64,80
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su alyvuogių aliejumi	78220	110	1,11	4,76	4,01	63,29
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			33,01	18,36	48,86	492,67

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Obuolių pyragas (tausojantis)	9040	80	4,78	10,71	33,67	250,20
Pienas 2,5 proc. rieb.	33566	200	5,60	5,00	9,40	105,00
Iš viso maitinimui:			10,38	15,71	43,07	355,20
Iš viso dienai:			50,87	38,9	153,67	1 168,26

3 savaitė
Trečiadienis

Patvirtino:
TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanskienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Vaisiai pagal sezoną		100	0,30	0,40	12,30	54,00
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,62	9,34	42,80	297,70



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)	681	150	5,78	2,39	26,41	150,32
Kiaulienos sprandinės ir jautienos kumpio maltinukai su kopūstais ir plikytais ryžiais (tausojantis)	34038	82/10/1 2	17,31	12,55	10,38	223,69
Grietinės 30 proc. rieb. ir pomidorų padažas	6174	20	0,49	4,12	2,79	50,24
Bulvių ir batatų košė (tausojantis)	22735	80	1,77	1,35	13,16	71,84
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	99657	120	0,85	0,20	4,30	22,40
Vanduo su citrina	33827	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			26,29	20,64	57,84	522,27

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	24280	110/40	9,39	12,01	45,76	328,68
Pieniškasis 2,5 proc. rieb. braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis	26849	90	1,88	1,40	10,89	63,68
Iš viso maitinimui:			11,27	13,41	56,65	392,36
Iš viso dienai:			48,18	43,39	157,29	1212,33

3 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS" direktorė
Audra Liutėnaitienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis)	44555	180/20	8,75	8,37	40,76	273,32
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta ekologiškų kmyņu arbata	33588	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			9,67	8,76	57,71	348,40

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	74526	150	2,68	1,47	17,68	94,65
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	18959	150/50	12,13	15,48	26,78	294,93
Grietinė 30 proc. rie.	14624	20	0,52	6,00	0,54	58,24
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, paprikos, morkos)	33885	120	1,04	0,12	7,96	37,08
Vanduo su apelsinu	26681	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			16,42	23,07	53,61	487,77

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėtukai 9 proc. rie. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	48	110	18,42	8,66	33,95	287,42
Grietinės 30 proc. rie. ir jogurto iki 3,8 proc. rie. padažas	7605	20	0,74	2,95	2,14	38,06
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			19,17	11,61	36,09	325,49
Iš viso dienai:			45,26	43,44	147,41	1161,67

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu pagardinta obuoliais ir cinamonu (augalinis) (tausojantis)	44100	159/40/ 1	6,78	3,24	37,3	205,48
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10066	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	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,02	7,50	49,08	315,90

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Brokolių sriuba su paprikomis ir lęšiais (augalinis) (tausojantis)	70915	150	3,96	2,41	13,97	93,41
Apkepas su jūros lydekos file ir lašišos file (tausojantis)	26044	140	21,72	11,83	11,90	240,89
Bulvių košė (tausojantis)	19104	80	1,87	1,39	13,75	74,94
Burokėlių salotos	82152	60	1,61	4,11	2,68	54,19
Agurkai	28126	50	0,49	0,00	1,96	9,80
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			29,69	19,74	44,92	476,11

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	19561	140	5,01	3,27	25,94	153,25
Fermentinis sūris 45 proc. rieb.	11739	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Grūdėta varškė iki 9 proc. rieb.	10947	70	8,40	4,90	1,89	85,26
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,35	13,21	28,28	305,39
Iš viso dienai:			61,06	40,46	122,27	1 097,41

4 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALVINČIUS" direktoriaus
Andra Liubartaitienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	20070	200	8,53	8,02	39,77	265,44
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Sūrio lazdelė 40 proc.rieb.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,95	12,38	54,83	390,59

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių (brokolių, morkų, žiedinių, kopūstų ir šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (augalinis) (tausojantis)	680	150	2,80	1,83	17,37	97,15
Lietiniai blynai su varške 9proc.rieb. ir špinatais	19432	57/43/1 0	15,43	11,42	38,78	319,67
Graikiško jogurto iki 3,8 proc.rieb. ir grietinės 30 proc.rieb. padažas	32271	20	1,16	3,02	0,68	34,54
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			19,85	16,28	67,39	495,43

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc.rieb. (tausojantis)	1587	120/10	15,60	14,43	14,11	248,71
Agurkai	740	70	0,49	0,00	1,96	9,80
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Nesaldinta ekologiškų vaistažolių arbata su citrina	33589	200	0,07	0,02	0,64	3,03
Iš viso maitinimui:			17,99	14,75	30,39	326,28
Iš viso dienai:			52,79	43,41	152,61	1 212,30

4 savaitė
Antradienis



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. rieš. (tausojantis)	34054	197/3	5,66	4,20	30,39	182,04
Sūrio lazdelė 40 proc. rieš.	10066	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		90	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,01	8,76	53,87	342,37

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Pupelių sriuba su bulvėmis ir paprikomis (augalinis) (tausojantis)	70916	150	4,34	2,32	16,57	104,50
Kiaulienos sprandinės kotletas (tausojantis)	39649	70	11,50	17,50	4,53	221,59
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	23140	80	3,22	0,42	25,55	118,86
Morkų, obuolių, moliūgų salotos su natūraliu jogurtu 3 proc. rieš.	46790	80	1,14	0,50	7,19	37,82
Paprikos	46788	30	0,27	0,06	2,01	9,66
Vanduo su kriaušėmis	27473	200	0,04	0,04	1,49	6,43
Iš viso maitinimui:			20,50	20,84	57,33	498,86

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieš. kukulaičiai (tausojantis)	20857	110	17,67	9,00	31,08	276,04
Grietinės 30 proc. rieš. ir jogurto iki 3,8 proc. rieš. padažas	7605	20	0,74	2,95	2,14	38,06
Liofilizuoti vaisiai/obuoliai	82094	10	0,17	0,08	8,90	37,04
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			18,58	12,03	42,13	351,14
Iš viso dienai:			51,08	41,63	153,34	1192,37

4 savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU
Kauno Valderfo daržovės
"BALYŅĖLIS" direktoriaus
Audra J. Jankaitė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	34056	197/3	4,98	4,78	30,41	184,58
Trintos uogos	204	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Varškės iki 9 proc. rieb. sūrelis be glaisto	27569	70	10,29	5,53	10,36	132,37
Vaisiai pagal sezoną		80	0,48	0,08	8,88	38,16
Nesaldinta ekologiškų kmyņu arbata	33588	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			16,22	10,71	53,68	375,97

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)	70383	150	1,34	0,98	11,55	60,42
Skrebučiai	27487	20	1,71	0,57	8,60	46,37
Virtų bulvių blynai su jautienos kumpiu ir kiaulienos sprandine "Žemaičių blynai"	30381	105/45	17,95	11,80	46,19	362,76
Graikiškas jogurtas iki 4 proc. rieb.	32267	30	2,7	0,06	1,23	16,26
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, morkos, paprikos)	95196	130	1,11	0,12	8,24	38,48
Vanduo su citrina	33827	200	0,09	0,02	0,80	3,77
Iš viso maitinimui:			24,90	13,56	76,61	528,06

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės 9 proc. rieb. apkepas su bananais (tausojantis)	20307	100/50	22,02	13,03	26,74	312,34
Vaisiai pagal sezoną		120	0,48	0,00	7,32	31,20
Jogurto 3 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas	14556	20/20	0,88	0,70	4,20	26,60
Nesaldinta ekologiška vaistažolių arbata	33586	200	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			23,38	13,73	38,26	370,14
Iš viso dienai:			64,5	38,00	168,55	1 274,17

4 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
ŠALTINĖS direktorė
Aukštojo mokyklinė



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	33857	150	6,24	3,72	31,38	183,94
Batonas su sviestu 82 proc. rieb. ir varškės sūriu 22 proc. rieb.	21056	25/5/19	6,49	8,86	13,69	160,43
Vaisiai pagal sezoną		100	0,40	0,00	9,90	41,20
Nesaldinta ekologiškų kmylių arbata	33588	200	0,30	0,22	0,75	6,14
Iš viso maitinimui:			13,43	12,79	55,73	391,71

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	43263	150	2,25	5,15	11,70	102,14
Ruginė duona	218	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Plikytų ryžių plovai su kalakutienos kumpelių mėsa (tausojantis)	58889	70/70	21,71	10,79	31,56	310,17
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	79568	150	1,28	0,28	7,40	37,27
Vanduo su apelsinu	23443	200	0,05	0,01	0,66	2,87
Iš viso maitinimui:			27,12	16,53	65,00	517,19

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Orkaitėje kepti grikių blynėliai su morkomis (tausojantis)	294	110/10	9,58	8,90	45,79	301,59
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	7605	20	0,74	2,95	2,14	38,06
Pienas 2,5 proc. rieb.	17230	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			13,12	14,35	52,63	392,16
Iš viso dienai:			53,67	43,66	173,35	1301,06