



TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželio
„Šaltinėlis“
Direktorė
Audra Liaudanskienė

VALGIARAŠTIS (2018 m. Vasario 26d. – kovo 02d.)

Pusryčiai 8 ³⁰	Išėiga (g)		Pietūs 12 ¹⁵	Išėiga (g)		Vakarienė 16 ¹⁵	Išėiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Manų kruopų košė su sviestu, sėlenėlėmis, šaldytomis uogomis Žolelių arbata	150/5 10 150	200/5 10 200	Ryžių kruopų sriuba su pomidorais Duona Kepti varškėčiai grietinės padažas Sulčių gėrimas su kmynais	150 30 150 10 100	200 30 150 15 150	Troškintos daržovės Arbata Obuoliai	150 150 60	150 150 60
ANTRADIENIS								
Grikių kruopų košė su sviestu Bananas Pienas	150 5 70 100	150 5 80 150	Žiedinių kopūstų sriuba Grietinė Duona Žuvies šnicelis Burokėliai su moliūgų sėklomis Bulvės Citrinų gėrimas	150 5 30 80 60 90 150	200 5 30 90 60 90 200	Miežinių kruopų sriuba Duona su sviestu, saulėgrąžom	150 30/5/5	200 30/5/5
TREČIADIENIS								
Varškė su trintomis uogomis Batonas Obuoliai Kmyną arbata	100/5 30 80 120	100/5 30 80 120	Pupelių sriuba Grietinė Duona Kiaulienos maltinis „Ryželis“ Bulvės Rauginti agurkai Anyžių gėrimas	150 5 30 100 80 60 150	200 10 30 100 80 60 150	Makaronų košė su daržovėmis ir sūriu Mėtų arbata Jogurtas	150/5/ 10 100 60	150/5 /10 140 60
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė Sviestas Batonas Varškės sūris Vaisinė arbata	150 5 30 20 100	200 5 30 20 150	Burokėlių sriuba Grietinė Duona Troškinta paukštiena su grietinės padažu Grikių košė Morkų salotos Citrinų gėrimas	100 5 30 80 70 60 100	150 5 30 100 80 70 150	Blynai su trintomis uogomis Obuolys Kakava	120/10 50 150	120/1 0 50 150
PENKTADIENIS								
Omlėtas Duona Žali Žirneliai Arbata su citrina	100 30 50 150	100 30 50 150	Moliūgų sriuba su makaronais Duona Orkaitėje kepti grikių blynėliai su morkomis (tausojantis) su jogurtine grietine Pankolių gėrimas	150 30 140/10 150	150 30 140/10 150	Avižinių dribsnių košė su sviestu Kakava Trapučiai Obuoliai	150/5 100 15 60	150/5 150 20 60

Du – tris kartus per savaitę dalinami ekologiški pieno produktai: ekol.jogurtas Dobilas 2,3%, Pienas Dobilas, PikNik ekol.plėš. sūrio dešrelės. Devynis kartus per mėnesį dalinami vaisių programos produktai: obuoliai arba sultys

Dietistė Daiva Karpavičienė