



TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželio „Šaltinėlis“
Direktore

Audra Liaudanskienė

VALGIARAŠTIS (2017 m. Gruodžio 18 - 22 d)

Pusryčiai 9 ⁰⁰	Išeiga (g)		Pietūs 12 ¹⁵	Išeiga (g)		Vakarienė 16 ⁰⁰	Išeiga (g)	
	L	D		L	D		L	D
PIRMADIENIS								
Ryžių kruopų košė su uogiene	150/5	200/5	Ukrainietiški barščiai su grietine	150/10	200/10	Virti varškėčiai ,su grietinės padažu	120/10	120/10
Mėtų arbata	100	150	Duona	30	30	Kakava	100	100
Obuoliai			Daržovių lazanja	150	150			
			Citrinų gėrimas	100	150			
ANTRADIENIS								
Miežinių kruopų košė su sviestu	150/5	200/6	Agurkinė sriuba su grietine	100/5	150/5	Blynai su obuoliais ir uogiene	100/10	100/10
Ramunėlių arbata	100	150	Duona	30	30	Kakava	150	150
Bandelė su karotinu	40	40	Guliašas su grikių kruopomis	90/70/50	100/90/60			
Obuoliai			R.kopūstai					
			Sulčių gėrimas	150	150			
TREČIADIENIS								
Sorų kruopų košė su sviestu ir uogiene	150/5	200/5	Kopūstų sriuba su grietine	150/5	150/10	Bulvių kukuliai	140	170
Arbata su citrina	100	150	Duona	30	40	Pienas	150	200
Obuoliai			Vištienos kotletas	80	80	Grietinės padažas	10	10
			Ryžių košė	85	90			
			Morkų salotos	50	50			
			Pankolių gėrimas	100	150			
KETVIRTADIENIS								
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	100/3	100/5	Žirnių sriuba su grietine	150/5	150/5	Makaronų košė su sūriu ir sviestu	150/5/5	200/5/5
Čiobrelių arbata	150	150	Duona	30	30	Arbata su citrina	150	150
Batonas	30	40	Žuvies šnicelis	80	90			
Sūris	12	15	Bulvės	80	80			
Obuoliai			Burokėlių salotos	50	60			
			Citrinų gėrimas	150	150			
PENKTADIENIS								
Virti kiaušiniai			Daržovių sriuba su grietine	150/5	150/10	Avižinių dribsnių košė	200	200
Žirneliai konservuoti	50	50	Duona	30	30	Morkos	50	50
Grietinė	15	20	Lietiniai su varške ir grietinės padažu	150	200	Uogienė	10	10
Duona	40	50	Anyžių gėrimas	150	150	Kakava	150	150
Žolelių arbata	150	200						

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