



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

20 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Naudojamas nuo 2024-05-27

Įstaigos darbo laikas

Nuo 7:00 iki 18:00 val.

1 savaitė
Pirmadienis



Patvirtino:

PATVIRTINU
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.)
Plikytų ryžių košė su sviestu 82 proc. rieb. (tausojantis)	35474	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.	19198	25/6/19	5,37	7,64	12,13	138,78
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:			8,35	9,92	38,45	276,44

Pietūs 12:15 val.

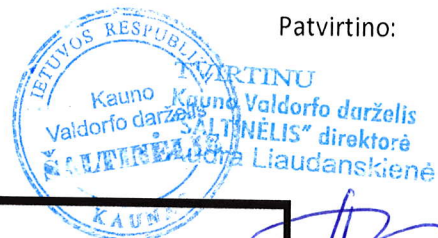
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Daržovių (žiedinių kopūstų, morkų, brokolių, šparaginių pupelių) sriuba su sorų kruopomis (tausojantis) (augalinis)	679	100	1,87	1,35	11,58	65,97
Varškės 9 proc. rieb. pudingas (tausojantis)	21319	90	14,58	11,26	17,99	231,64
Bananų, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieb.	70714	120	1,24	0,85	16,33	77,93
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:			19,24	14,21	56,53	430,97

Vakarienė 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su bananais	20709	80/20	9,17	13,23	36,05	299,96
Vaisių tyrėlė	12561	20	0,14	0,10	3,18	14,16
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			9,31	13,33	39,23	314,12
Iš viso dienai:			36,91	37,46	134,20	1021,53

1 savaitė
Antradienis

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)	35475	148/2	4,24	3,25	22,89	137,74
Grūdėta varškė 7 proc.rieb.	10908	50	6,00	3,50	1,35	60,90
Vaisiai pagal sezoną	23708	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			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Agurkinė sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	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	16,14	8,01	0,27	137,77
Virtos bolivinės balandos kruopos (tausojantis)	23005	70	3,36	2,19	13,89	88,74
Kopūstų pagal sezoną salotos su aliejumi	81376	50	0,53	0,93	3,81	25,73
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:			24,07	13,57	49,66	417,07

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.rieb.	11710	15	3,71	3,78	0,33	50,16
Vaisiai pagal sezoną		120	0,48	0,00	7,32	31,20
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:			9,42	9,79	35,80	268,97
Iš viso dienai:			44,43	30,31	127,69	961,29

1 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.)
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	35477	150	6,05	6,16	26,96	187,50
Sūrio lazdelė 40 proc. riebi.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,27	10,35	46,35
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,02	10,59	37,40	292,98

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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)	24164	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
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			20,07	13,88	44,98	385,12

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Blynėliai su viso grūdo miltais ir obuoliais	20710	70/30	5,99	8,07	35,01	236,61
Jogurto iki 3,8 proc. riebi. ir vaisių tyrėlės padažas	24931	15/15	0,75	0,65	3,10	21,21
Pienas 2,5 proc. riebi.	27826	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			9,54	11,21	42,81	310,32
Iš viso dienai:			41,63	35,68	125,19	988,41

1 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audronė Štikonienė

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)	35478	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	19865	40	5,88	3,16	5,92	75,64
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,48	7,31	42,53	277,77

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
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)	40422	70	13,45	5,48	3,18	115,82
Batatų ir bulvių košė (tausojantis)	24165	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:			22,18	14,49	49,25	416,11

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtų bulvių kukuliai su varške 9 proc. rieb. (tausojantis)	28345	100/40	10,44	7,09	40,04	265,75
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,11	9,68	41,39	297,17
Iš viso dienai:			43,77	31,48	133,17	991,05

1 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudienė

Patvirtino:



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virtas kiaušinis (tausojantis)	5176	55	6,99	6,00	0,50	83,88
Ruginė duona su tepamu lydytu sūreliu 15 proc. rie.	18119	25/10	2,49	2,47	12,04	80,33
Konservuoti žali žirneliai	81080	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Jogurtas iki 3,8 proc. rie.	24901	15	0,65	0,57	0,72	10,59
Vaisiai pagal sezoną		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,14	9,41	33,39	266,73

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
Orkaitėje keptas lašišos 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 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	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			20,90	17,03	33,00	368,92

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rie. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	21296	100	14,70	7,13	31,55	249,13
Grietinės 30 proc. rie. ir jogurto iki 3,8 proc. rie. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
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:			16,13	10,09	37,96	307,15
Iš viso dienai:			49,17	36,52	104,35	942,80

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Manų košė su sėlenomis (tausojantis)	35479	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
Vaisiai pagal sezoną		100	1,00	0,40	23,40	101,20
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.	Išeiša	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Trinta moliūgų su batatais ir morkomis sriuba (tausojantis) (augalinis)	70382	100	0,95	0,87	8,22	44,51
Kukurūzų kruopų apkepas (tausojantis)	26355	100	4,65	6,14	31,31	199,08
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir grietinės 30 proc. rieš. padažas	24933	20	0,69	1,69	1,00	22,00
Vyšniniai pomidorai	77448	30	0,30	0,12	1,74	9,24
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieš.	70714	120	1,24	0,85	16,33	77,93
Vanduo su apelsinu	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			7,87	9,67	59,10	354,96

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 miltai (tausojantis)	21296	100	14,70	7,13	31,55	249,13
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	24931	15/15	0,75	0,65	3,10	21,21
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			15,50	7,78	35,13	272,61
Iš viso dienai:			30,87	23,15	149,76	930,89

2 savaitė
Antradienis

Patvirtino:
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudanavičienė



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
Duona su sviestu 82 proc. rieb.	19123	25/5	1,55	4,35	11,44	91,11
Konservuoti žali žirneliai	81080	30	1,32	0,09	3,75	21,09
Jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	24901	15	0,65	0,57	0,72	10,59
Vaisiai pagal sezoną		100	0,90	0,40	11,70	54,00
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			11,40	11,41	28,11	260,67

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Vištienos šlaunelių mėsos sultinys su makaronais (tausojantis)	71182	90/10	3,38	3,14	7,23	70,65
Lietiniai blynai su vištienos šlaunelių mėsos įdaru	42685	90/40	13,27	13,01	32,63	300,70
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai, paprikos)	76764	100	0,85	0,18	4,73	23,91
Vanduo su apelsinu	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			18,21	18,92	46,44	428,87

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)	19910	149/1	3,78	1,84	20,79	114,84
Desertinis jogurtas iki 3,8 proc. rieb.	19913	125	6,50	1,88	7,88	74,38
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:			10,91	3,90	44,87	258,16
Iš viso dienai:			40,52	34,22	119,41	947,71

2 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su saulėgrąžų sėklomis (tausojantis)	35707	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		90	0,63	0,27	10,35	46,35
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,37	8,20	36,94	251,05

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
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	24933	20	0,69	1,69	1,00	22,00
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:			14,98	17,75	50,24	420,62

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	9980	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:			32,41	33,83	122,40	923,71

2 savaitė
Ketvirtadienis



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)	35478	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	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta kminų 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.	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 su sėklomis	21427	25	2,28	1,03	11,60	64,73
Grikių kruopų košė su ciberžolė (tausojantis)	144	79/1	3,37	3,25	17,55	112,90
Troškinti vištienos krūtinėlės filė kukuliai (tausojantis)	42675	70	12,43	0,79	3,63	71,36
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:			20,84	10,34	48,52	370,51

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	20713	50/20/20	12,63	13,52	28,81	287,50
Pomidorų padažas	24046	15	0,15	0,00	2,85	12,00
Nesaldinta kminų arbata	13962	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			12,98	13,67	32,16	303,59
Iš viso dienai:			38,92	28,40	129,69	930,02

2 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:
TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudienė



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)	35480	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			
			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)	25	90	16,30	9,12	10,56	189,47
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	24164	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:			22,15	16,33	44,16	412,21

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)	29409	61/4/15	3,7	9,65	17,34	170,93
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Kefyras 2,5 proc. rieb.	27984	150	4,80	3,75	7,20	81,75
Iš viso maitinimui:			13,84	17,56	24,62	311,80
Iš viso dienai:			42,95	40,01	110,1	972,29

3 savaitė
Pirmadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINELIS" direktorė
Audra Liaudienė

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Plikytų ryžių kruopų košė (tausojantis)	35481	150	5,28	6,31	29,35	195,30
Trintos uogos	30833	20	0,18	0,10	3,28	14,72
Vaisiai pagal sezoną		140	0,98	0,28	8,40	40,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			6,44	6,69	41,02	250,07

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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)	21309	75/25	16,61	13,12	17,74	255,47
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir vaisių tyrėlės padažas	24931	15/15	0,75	0,65	3,10	21,21
Banany, melionų ir kriaušių salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieš.	70714	120	1,24	0,85	16,33	77,93
Vanduo su apelsinu	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			19,43	18,15	45,56	423,29

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	5381	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	306,40
Iš viso dienai:			42,05	37,21	119,16	979,77

3 savaitė
Antradienis

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

Kauno
Valdorfo darželis
"ŠALTINĖLIS"
KAUNAS

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)	35475	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	1,00	0,40	23,40	101,20
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	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	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 aliežumi	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:			21,23	14,48	38,65	369,85

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Virti varškėtukai 9 proc. rieb. su pilno grūdo miltai (tausojantis)	21296	100	14,70	7,13	31,55	249,13
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			15,37	9,72	32,90	280,54
Iš viso dienai:			42,67	28,07	125,79	926,49

3 savaitė
Trečiadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudienė
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS"
KAUNAS

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Sorų kruopų košė su moliūgais (tausojantis)	35482	135/15	7,03	9,05	32,20	238,34
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,18	16,20	68,94
Nesaldinta arbata su citrina	411	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			7,71	9,24	48,88	309,55

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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
Batātų ir bulvių košė (tausojantis)	24165	70	1,46	1,90	12,65	73,50
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.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avižinių miltų blynėliai su obuoliais	20714	85/35	6,92	9,85	33,47	250,21
Pieniškasis 2,5 proc. rieb. braškių ir bananų kokteilis su sėlenomis	27985	90	1,88	1,40	10,89	63,68
Iš viso maitinimui:			8,80	11,25	44,37	313,89
Iš viso dienai:			37,30	38,23	138,84	1048,60

3 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:
TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINELIS" direktorė
Audra L. K...
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINELIS"
UNAS

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)	35478	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			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Avinžirnių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	74525	100	2,16	1,06	13,99	74,13
Ruginė duona	17252	20	1,22	0,20	9,12	43,16
Bulvių plokštainis su kiaulienos sprandine	35362	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:			14,49	17,99	51,74	426,81

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai 9 proc. rieb.	21310	100	14,14	11,98	25,56	266,66
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			14,81	14,57	26,92	298,07
Iš viso dienai:			39,37	40,89	120,54	1007,66

3 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:



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)	35480	119/30/1	6,34	5,94	25,13	179,33
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	10069	20	5,34	4,16	0,08	59,12
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,38	10,40	36,71	289,96

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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)	23805	55/30/35	17,46	8,91	8,35	183,42
Bulvių košė (tausojantis)	24171	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	26680	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			24,47	14,59	36,18	373,84

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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. rieb.	1153	20	4,94	5,04	0,44	66,88
Grūdėta varškė 7 proc. rieb.	10908	50	6,00	3,50	1,35	60,90
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:			52,26	39,17	97,76	952,58

4 savaitė
Pirmadienis

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.)
Trijų grūdų (avižinių, kvietinių, miežinių) kruopų košė (tausojantis)	35477	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	0,60	0,40	7,10	34,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			7,79	6,82	43,32	265,77

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
Lietiniai blynai su varške 9 proc. rieš. ir špinatais	20715	60/40/10	13,36	8,60	34,22	267,73
Grietinės 30 proc. rieš. ir jogurto iki 3,8 proc. rieš. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
Apelsinų, bananų, melionų salotos su jogurtu iki 3,8 proc. rieš.	81431	120	1,34	0,62	14,72	69,75
Vanduo su apelsinu	23442	150	0,04	0,00	0,50	2,21
Iš viso maitinimui:			17,27	13,17	62,37	437,06

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Omletas su fermentiniu sūriu 45 proc. rieš. (tausojantis)	5381	102/8	13,27	11,66	11,94	205,81
Ruginė duona	219	30	1,83	0,30	13,68	64,74
Agurkai	995	60	0,42	0,00	1,68	8,40
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:			40,63	31,96	133,47	984,04

4 savaitė
Antradienis



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)	35475	148/2	4,24	3,25	22,89	137,74
Vaisiai pagal sezoną		70	0,70	0,28	16,38	70,84
Sūrio lazdelė 40 proc. rieb.	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:			10,28	7,69	39,35	267,71

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 iki 3,8 proc. rieb.	81432	60	0,87	0,42	5,24	28,22
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:			17,74	18,66	39,18	395,63

Vakarienė 15:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Varškės 9 proc. rieb. kukulaičiai (tausojantis)	21311	100	14,50	7,87	28,32	242,16
Grietinės 30 proc. rieb. ir jogurto iki 3,8 proc. rieb. padažas	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
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:			15,93	10,83	34,74	300,19
Iš viso dienai:			43,95	37,18	113,27	963,53

4 savaitė
Trečiadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaudienė

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)	35478	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	19865	40	5,88	3,16	5,92	75,64
Vaisiai pagal sezoną		90	0,63	0,27	10,35	46,35
Nesaldinta kmyų arbata	13962	150	0,20	0,15	0,50	4,09
Iš viso maitinimui:			10,61	7,42	41,88	276,71

Pietūs 12:15 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			Kilokalorijos (Kcal.)
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
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	24932	20	0,67	2,59	1,35	31,41
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:			15,99	13,05	52,11	389,85

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)	21312	65/35	15,01	9,32	19,29	221,07
Jogurto iki 3,8 proc. rieb. ir vaisių tyrėlės padažas	24931	15/15	0,75	0,65	3,10	21,21
Vaisiai pagal sezoną		140	0,98	0,28	8,40	40,04
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			16,74	10,25	30,79	282,32
Iš viso dienai:			43,34	30,71	124,78	948,88

4 savaitė
Ketvirtadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS"
Klaipėda

Pusryčiai 08:45 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo ar gaminio maistinė vertė			
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kilokalorijos (Kcal.)
Kvietinių kruopų košė (tausojantis)	35483	100	3,89	2,46	19,02	113,77
Batonas su sviestu 82 proc. rieš. ir varškės sūriu iki 22 proc. rieš.	19195	25/4/19	5,71	6,23	13,29	132,04
Vaisiai pagal sezoną		100	0,70	0,30	11,50	51,50
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			10,30	8,99	43,82	297,32

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	26680	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)	26564	90/10	6,99	8,54	32,73	235,79
Jogurto iki 3,8 proc. rieš. ir grietinės 30 proc. rieš. padažas	24933	20	0,69	1,69	1,00	22,00
Pienas 2,5 proc. rieš.	27826	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso maitinimui:			10,48	12,74	38,44	310,30
Iš viso dienai:			41,54	34,98	133,52	1015,00

4 savaitė
Penktadienis

Patvirtino:

TVIRTINU
Kauno Valdorfo darželis
"SALTINĖLIS" direktorė
Audra Liaučienė



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)	35480	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
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			12,84	7,82	33,00	253,71

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 lydekų filė kotletukas su cukinijomis (tausojantis)	22523	62/18	15,32	5,70	8,29	145,70
Bulvių košė (tausojantis)	24171	70	1,62	1,25	12,43	67,49
Burokėlių salotos su svogūnais ir moliūgų sėklomis	33225	80	2,74	2,36	5,22	53,06
Nesaldinta vaistažolių arbata su citrina	405	150	0,06	0,01	0,48	2,27
Iš viso maitinimui:			24,12	13,71	47,45	409,67

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		100	0,60	0,40	7,10	34,40
Nesaldinta vaistažolių arbata	956	150	0,00	0,00	0,00	0,01
Iš viso maitinimui:			13,13	14,07	33,58	313,46
Iš viso dienai:			50,08	35,60	114,03	976,84