

ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE LAKTOZĖS

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,8} Kvietinių kruopų košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu ir pomidoru 67, ⁸ Kakava su augaliniu migdolų gėrimu 200.	^{1,8} Manų košė su cinamonu (su augaliniu migdolų gėrimu) 200, Braškės 30, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 20, Šviežias agurkas 40, Arbata 200.	^{3,8} Omletas su augaliniu migdolų gėrimu be jogurto 100, Šviežias agurkas 40, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Arbata 200.	^{1,8} Perlinių kruopų košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, Braškės 30, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 30, Pomidorai 40, Arbata su medumi 200.	¹ Kuskuso kruopų košė 150, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu 30, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 200	Obuoliai 100	Bananai 80	Kriaušės 100	Obuoliai 200
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 150, ¹ Ruginė duona 15, Ryžių – kiaulienos plovos (su augaliniu sviestu) 200, Šviežias agurkas 50, Marinuotas agurkas 40, Paprikų lazdelės 40, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 150, ¹ Ruginė duona 35, ^{1,3} Virti veršienos kukuliukai 80, ⁸ Bulvių košė su augaliniu migdolų gėrimu ir augaliniu sviestu 70, Burokėlių salotos 60, Konservuoti žirneliai 30, Vanduo 200.	Daržovių sriuba 150, ¹ Bemielė duona 30, ^{1,3} Keptas triušienos maltinukas 75, Virti ryžiai 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 50, Morkytės 20 Vanduo 200.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 30, ⁸ Kalakutienos guliašas su augaliniu migdolų gėrimu vietoje grietinės 120, Virti griekiai 60, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	Barščiai su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 75, Keptų daržovių padažas 20, Keptos bulvės 60, Morkų salotos su česnaku 50, Marinuoti agurkai 30, Obuolių-morkų sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200, Arbata 200.	^{1,3,8} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (su augaliniu migdolų gėrimu) 120, Uogų padažas 40, Arbata 200.	Virtos dešrelės be laktozės su pomidorų padažu 80, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 50, Grikių trapučiai 10, Arbata 200.	^{1,3,8} Bylneliai su augaliniu migdolų gėrimu 150, Uogų padažas 40, ⁸ Augalinis migdolų gėrimas 150.	^{1,8} Pieniška makaronų sriuba su augaliniu migdolų gėrimu ir augaliniu sviestu 200, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.

ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARASTIS 15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE LAKTOZĖS

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,8} Miežinių kruopų košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, Braškės 30, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Pomidorai 40, Kmyną arbata 200.	¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200, Grikių trapučiai 30, Šviežias agurkas 40, Pomidorai 40, Arbata 200.	^{3,8} Omletas su augaliniu migdolų gėrimu be jogurto 100, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Konservuoti žirnėliai 30, Šviežias agurkas 30, Arbata 200.	⁸ Grikių kruopų košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu ir šviežiu agurku 63, Kmyną arbata 200.	^{1,8} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir augaliniu sviestu (su augaliniu migdolų gėrimu) 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 30, ⁸ Kakava su augaliniu migdolų gėrimu 100.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 180	Bananai 80	Obuoliai 200	Kriaušės 100	Bananai 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su bulvėmis 150, ¹ Bemielė duona 30, Kiaulienos guliašas be grietinės 120, Virtos bulvės 60, Kopūstų salotos su svogūnais ir morkomis 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.	¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150, ¹ Ruginė duona 20, Mėsos troškiny su lęšiais 130, Raugintų kopūstų salotos 50, Šviežias agurkas 30.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 35, ³ Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena 180, Traškios daržovių lazdelės 60, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	³ Rūgštynių sriuba su bulvėmis 150, ¹ Bemielė duona 35, ^{1,3,4} Žuvies maltinis 75, Bulvių košė be pieno produktų 80, Burokėlių salotos su svogūnais 50, Marinuoti agurkai 30, Vanduo 200.	^{1,3} Špinatų sriuba su bulvėmis 150, ¹ Bemielė duona 30, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 70, ¹ Bulguro kruopų košė 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Ridikėliai 30, Obuolių sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,8} Sklindžiai su augaliniu migdolų gėrimu 120, Grikių trapučiai 10, Arbata 200.	¹ Perlinių kruopų košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, Uogų padažas 40, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu ir pomidoru 50, Arbata 200.	^{1,8} Pieniška makaronų sriuba su augaliniu migdolų gėrimu ir su augaliniu sviestu 200, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Kmyną arbata 200.	^{1,3,8} Blynėliai su augaliniu migdolų gėrimu 120, Uogų padažas 40, Arbata 200.	Bulvių košė su augaliniu migdolų gėrimu ir augaliniu sviestu 150, Marinuoti agurkai 40, ⁸ Augalinis migdolų gėrimas 150, Grikių trapučiai 10.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.

ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE LAKTOZĖS

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,8} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir augaliniu sviestu (su augaliniu migdolų gėrimu) 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Duoniukai kvietiniai 20, Arbata 200.	⁸ Avižinių dribsnių košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, ⁸ Migdolų drožlės 5, Braškės 30, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu ir pomidoru 67, Arbata 200.	^{1,8} Manų košė su cinamonu (su augaliniu migdolų gėrimu) 200, Braškės 30, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 30, Arbata 200.	^{3,8} Omletas su augaliniu migdolų gėrimu be jogurto 100, Konservuoti žirnėliai 30, Šviežias agurkas 30, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Arbata 200.	⁸ Grikių kruopų košė su augaliniu migdolų gėrimu 200, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 220	Kriaušės 120	Bananai 60	Obuoliai 120	Bananai 250
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
³ Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 150, ¹ Ruginė duona 35, Kiauliena su troškintais kopūstais 135, Virtos bulvės 60, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.	⁹ Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais 150, ¹ Bemielė duona 35, ³ Mažylių balandėliai su kiauliena 100, Virtos bulvės 60, Pekino kopūstų ir agurkų salotos 50, Ridikėliai 30, Vanduo 200.	Pupelių sriuba 150, ¹ Bemielė duona 25, ^{1,3} Keptas vištienos maltinukas 100, ¹ Biri perlinių kruopų košė 50, Kopūstų salotos su morkomis ir svogūnais 60, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 150, ¹ Ruginė duona 35, Kalakutienos – ryžių plovos 200, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 40, Paprikų lazdelės 40, Obulių-moliūgų sultys 150.	¹ Agurkinė sriuba 150, ¹ Bemielė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 70, Keptų daržovių padažas 20, Keptos bulvės 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,8} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (su augaliniu migdolų gėrimu) 120, Uogų padažas 30, Augalinis migdolų gėrimas 200.	¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200, Marinuoti agurkai 40, Morkų lazdelės 40, Arbata 200.	^{1,3,8} Blynėliai su augaliniu migdolų gėrimu 120, Uogų padažas 40, Grikių trapučiai 20, Arbata 200.	^{1,3,8} Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (su augaliniu migdolų gėrimu) 150, Uogų padažas 40, Arbata 200.	^{1,8} Pieniška makaronų sriuba su augaliniu migdolų gėrimu ir augaliniu sviestu 200, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Kmynų arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.