



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

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Kvietinių kruopų košė 200, Liofilizuotos braškės 5, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 67, Arbata 200.	^{1,7} Manų košė su cinamonu 200, Braškės 30, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 25, Šviežias agurkas 40, Arbata 200.	^{1,3,7} Omletas 100, Šviežias agurkas 40, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 43, Arbata 200.	^{1,7} Perlinių kruopų košė 200, Braškės 30, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 30, Pomidorai 40, Arbata su medumi 200.	¹ Kuskuso kruopų košė 150, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 30, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 150	Bananai 80	Bananai 100	Kriaušės 80	Obuoliai 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 150, ¹ Ruginė duona 20, Ryžių – kiaulienos plovos 190, 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, ⁷ Bulvių košė 70, Burokėlių salotos 50, 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, ^{1,3} Kalakutienos guliašas 120, Virti griekiai 60, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine 150, ¹ Ruginė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 75, Grietinės padažas 15, Keptos bulvės 60, Morkų salotos su česnakų 50, Marinuotas agurkas 30, Obuolių-morkų sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 170, Arbata 200.	^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais 120, ⁷ Jogurtas 40, Uogų padažas 25, Arbata 200.	Virtos dešrelės su pomidorų padažu 95, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 43, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 50, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 20, Arbata 200.	^{1,3,7} Varškės apkepas 120, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 40, ⁷ Pienas 100.	⁷ Trinta varškė su uogomis 250, Arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.

ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE KAKAVOS

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Miežinių kruopų košė 200, Braškės 30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 30, Pomidorai 40, Kmyną arbata 200.	^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 225, Šviežias agurkas 40, Pomidorai 40, Arbata 200.	^{1,3,7} Omletas 100, ¹ Šviesi duona su sviestu 43, Konservuoti žirneliai 30, Šviežias agurkas 30, Arbata 200.	⁷ Grikių kruopų košė 200, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu ir šviežiu agurku 63, Kmyną arbata 200.	^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Šviesi duona su lydytu sūreliu 30, Arbata su pienu 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 220	Bananai 80	Obuoliai 200	Kriaušės 100	Bananai 100
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine 150, ¹ Bemielė duona 30, ⁷ Kiaulienos guliašas su grietine 100, 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 15, Mėsos troškiny su lėšiais 130, Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 35, ³ Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 180, ⁷ Jogurtas 40, Traškios daržovių lazdelės 60, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	^{3,7} Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 150, ¹ Bemielė duona 35, ^{1,3,4} Žuvies maltinis 75, Bulvių košė be pieno produktų 80, Burokėlių salotos su svogūnais 50, Marinuotas agurkas 30, Vanduo 200.	^{1,7,8} Špinatų sriuba su bulvėmis ir grietine 150, ¹ Bemielė duona 15, 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
⁷ Trinta varškė su uogomis 250, Grikių trapičiai 10, Arbata 200.	^{1,3,7} Virti varškėčiai 120, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 40, Arbata 200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba 200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 43, Kmyną arbata 200.	^{1,3,7} Blynėliai 120, ⁷ Jogurtas 40, Arbata 200.	⁷ Bulvių košė 150, Marinuotas agurkas 40, Kefyras 150, Grikių trapičiai 10.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



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

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Duoniukai 20, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 20, Arbata 200.	^{1,7} Avižinių dribsnių košė 200, ⁸ Migdolų drožlės 5, Braškės 30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 50, Arbata 200.	^{1,7} Manų košė su cinamonu 200, Braškės 30, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 30, Arbata 200.	^{1,3,7} Omletas 100, Konservuoti žirneliai 30, Šviežias agurkas 30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 30, Arbata 200.	⁷ Grikių kruopų košė 200, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 30, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 20, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 120	Kriaušės 120	Bananai 60	Obuoliai 80	Bananai 120
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
³ Bulvių sriuba su mėsos kukuliais 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 Bmielė 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 Bmielė duona 35, ^{1,3} Keptas vištienos maltinukas 75, 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, Marinuotas agurkas 40, Šviežias agurkas 40, Paprikų lazdelės 40, Obuolių-moliūgų sultys 150.	¹ Agurkinė sriuba 150, ¹ Bmielė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 70, ^{1,7} Grietinės padažas 15, Keptos bulvės 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,7} Varškės ir ryžių apkepas 120, Uogų padažas 20, ⁷ Jogurtas 20, Pienas 150.	^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 170, Marinuotas agurkas 40, Morkų lazdelės 40, Arbata 200.	^{1,5,7} Virti varškėčiai 120, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 40, Grikių trapučiai 10, Arbata 200.	^{1,3,7} Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 150, ⁷ Jogurtas 40, Uogų padažas 30, Arbata 200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba 200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 43, Kmylių arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.