



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ 4-7 METŲ SERGANT VIDURIŲ ŪZKIETĖJIMU**

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Kvietinių kruopų košė 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu ir pomidoru 67, Arbata 200.	^{1,7} Avižinių dribsnių košė 200, Braškės 30, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 20, Šviežias agurkas 40, Arbata 200.	^{3,7} Omletas be manų 100, Šviežias agurkas 40, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Arbata 200.	^{1,7} Perlinių kruopų košė 200, Braškės 30, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 30, Pomidorai 40, Arbata 200.	¹ Kuskuso kruopų košė 150, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu 30, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 200	Bananai 120	Bananai 100	Kriaušės 100	Obuoliai 200
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 150, ¹ Ruginė duona 20, Ryžių – kiaulienos plovos (su augaliniu sviestu) 200, Šviežias agurkas 40, Traškos cukinijų lazdelės 40, Paprikų lazdelės 40, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 150, ¹ Ruginė duona 20, ^{1,3} Virti veršienos kukuliukai 80, ⁷ Bulvių košė su augaliniu sviestu 70, Burokėlių salotos 50, Virtos pupelės 30, Vanduo 200.	Daržovių sriuba be žirnelių 150, ¹ Bemielė duona 30, ^{1,3} Keptas triušienos maltinukas 75, Biri perlinių kruopų košė 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 50, Morkytės 20 Vanduo 200.	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.	Barščiai su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 75, Keptų daržovių padažas 40, Virtos bulvės 60, Morkų salotos su česnakais 50, Šviežias agurkas 40, Obuolių-morkų sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200, Arbata 200.	^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais 120, ⁷ Jogurtas 40, Arbata 200.	Virtos dešrelės su pomidorų padažu 95, Virti griekiai 60, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 50, Grikių trapučiai 10, Arbata 200.	^{1,3,7} Blynėliai 150, ⁷ Jogurtas 40, ⁷ Pienas 100.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba su augaliniu sviestu 200, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 40, Arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.

ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ 4-7 METŲ SERGANT VIDURIŲ UŽKIETĖJIMU

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Miežinių kruopų košė 200, Braškės 30, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Pomidorai 40, Kmyną arbata 200.	¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200, Šviežias agurkas 40, Pomidorai 40, Arbata 200.	^{3,7} Omletas be manų 100, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 43, Virtos pupelės 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 augaliniu sviestu 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 30, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 200	Bananai 200	Obuoliai 200	Kriaušės 100	Bananai 100
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su bulvėmis 150, ¹ Bemielė duona 30, Kiaulienos guliašas 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 lėšiais 130, Kopūstų salotos su morkomis, svogūnais 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 35, ³ Virtų bulvių cepelinai su kauliena 180, Jogurtas 40, Traškios daržovių lazdelės 60, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	Pupelių sriuba 150, ¹ Bemielė duona 35, ^{1,3,4} Žuvies maltinis 75, Bulvių košė be pieno produktų 60, Burokėlių salotos su svogūnais 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	¹ Špinatų sriuba su bulvėmis be kiaušinių 150, ¹ Bemielė duona 20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 70, ¹ Bulguro kruopų košė 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Ridikėliai 30, Obulių sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3} Kvietinių kruopų košė 200, Grikių trapičiai 20, Arbata 200.	^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais 120, ⁷ Jogurtas 40, Arbata 200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba su augaliniu sviestu 200, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 40 Kmyną arbata 200.	^{1,3,7} Blynėliai 120, ⁷ Jogurtas 40, Arbata 200.	⁷ Bulvių košė su augaliniu sviestu 150, Šviežias agurkas 40, Pienas 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 SERGANT VIDURIŲ UŽKIETĖJIMU**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir augaliniu sviestu 200, Liofilizuotos braškės 5, ¹ Duoniukai 20, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 20, Arbata 200.	^{1,7} Avižinių dribsnių košė 150, ⁸ Migdolų drožlės 5, Braškės 30, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu ir pomidoru 50, Arbata 200.	^{1,7} Kvietinių kruopų košė 200, Braškės 30, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu 25, Arbata 200.	^{3,7} Omletas be manų 100, Žirneliai 30, Šviežias agurkas 30, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Arbata 200.	⁷ Grikių kruopų košė 200, ¹ Ruginė duona su augaliniu sviestu 30, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Obuoliai 120	Kriaušės 120	Bananai 80	Obuoliai 120	Bananai 300
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150, ¹ Ruginė duona 30, 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, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 40, Paprikų lazdelės 40, Obuolių-moliūgų sultys 150.	¹ Agurkinė sriuba 150, ¹ Bemielė duona 20, ⁴ Kepta lašiša 75, Keptų daržovių padažas 30, Virtos bulvės 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais 120, ⁷ Jogurtas 40, Pienas 100.	¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 200, Šviežias agurkas 40, Morkų lazdelės 40, Arbata 200.	^{1,3,7} Blynėliai 120, ⁷ Jogurtas 40, Grikių trapiukai 20, Arbata 200.	^{1,3,7} Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 150, ⁷ Jogurtas 40, Arbata 200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba su augaliniu sviestu 200, ⁷ Plėšomos sūrio lazdelės 20, Kmyną arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.