



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ 1-3 METŲ BE LAKTOZĖS**

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Kvietinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Liofilizuotos uogos 2, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu ir pomidoru 25-5-20, ⁷ Kakava su pienu (be laktozės) 100.	^{1,7} Manų košė su cinamonu (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu augaliniu 20-4, Šviežias agurkas 30, Arbata 150.	^{1,3,7} Omletas (pienas be laktozės, be jogurto) 80, Šviežias agurkas 30, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 35-8, Arbata 150.	^{1,7} Perlinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu augaliniu 25-5, Pomidoras 30, Arbata 150.	¹ Kuskusas 100, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu 25-5, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 120	Vaisius 80	Vaisius 100	Vaisius 100	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 100, ¹ Ruginė duona 15, ⁷ Ryžių – kiaušienos plovos 40-110, Šviežias agurkas 40, Marinuotas agurkas 40, Saldī paprika 40, Vanduo 150.	⁷ Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, ¹ Ruginė duona 30, ^{1,3} Virti veršienos kukuliukai 70, ⁷ Bulvių ir morkų košė (pienas be laktozės, sviestas augalinis) 50, Burokėlių salotos 40, Konservuoti žirneliai 20, Vanduo 150.	Daržovių sriuba 100, ¹ Bemielė duona 20, ^{1,3} Keptas triušienos maltinukas 60, Virti ryžiai 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 50, Morkytės 20 Vanduo 150.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100, ¹ Ruginė duona 30, ⁷ Kalakutienos guliašas (pienas be laktozės) 50-30, Virti griekiai 50, Kopūstų salotos su morkomis 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150.	Barščiai su bulvėmis 100, ¹ Ruginė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 50, Keptų daržovių padažas 30, Keptos bulvių skiltelės 50, Morkų salotos su česnakais 50, Marinuoti agurkai 30, Sultys 100.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150, Arbata 150.	^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (pienas be laktozės) 100, Uogų padažas 40, Arbata 150.	⁷ Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu 25-5, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 40, ¹ Traputis 10, Arbata 150.	^{1,3,7} Blynėliai su be laktozės pienu 100, Uogų padažas 40, ⁷ Pienas be laktozės 100.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba (su pienu be laktozės ir sviestu augaliniu) 150, ¹ Šviesi duona su augaliniu sviestu ir šviežiu agurku 25-5-13, Arbata 150.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ 1-3 METŲ BE LAKTOZĖS**

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Miežinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu 25-5, Pomidoras 30, Kmyną arbata 150.	¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150, ¹ Traputis 10, Šviežias agurkas 40, Pomidorai 30, Arbata 150.	^{1,3,7} Omletas (pienas be laktozės, be jogurto) 80, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 25-5, Konservuoti žirneliai 20, Agurkas 30, Arbata 150.	⁷ Grikių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Šviesi duona su sviestu augaliniu ir šviežiu agurku 25-5-15, Kmyną arbata 150.	^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu augaliniu (pienas be laktozės) 150, Liofilizuotos uogos 2, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 20-4, ⁷ Kakava su pienu be laktozės 100.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 140	Vaisius 120	Vaisius 80	Vaisius 100	Vaisius 120
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su bulvėmis 100, ¹ Bemielė duona 30, Kiaulienos guliašas be grietinės 50-30, Virtos bulvės 50, Kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150.	¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100, ¹ Ruginė duona 20, Mėsos troškiny 50-37,5, Raugintų kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100, ¹ Ruginė duona 20, ³ Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena 115-65, Traškios daržovių lazdelės 60, Agurkas 50, Vanduo 150.	³ Rugštynių sriuba su bulvėmis 100, ¹ Bemielė duona 35, ^{1,3,4} Žuvies maltinis 50, Bulvių košė be pieno produktų 50, Burokėlių salotos 50, Marinuoti agurkai 30, Vanduo 150.	^{1,3} Špinatų sriuba su bulvėmis 100, ¹ Bemielė duona 20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 80, ¹ Bulguro kruopų košė 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40, Ridikėliai 30, Sultys 100.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,7} Sklindžiai su pienu be laktozės 100, ¹ Traputis 10, Arbata 150.	^{1,7} Perlinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Uogų padažas 40, Ruginė duona su augaliniu sviestu ir pomidoru 25-5-20, Arbata 150.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba (pienas augalinis, sviestas augalinis) 150, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 35-8, Kmyną arbata 150.	^{1,3,7} Blynėliai su pienu, be laktozės 100, Uogų padažas 30, Arbata 150.	⁷ Bulvių košė (pienas be laktozės, sviestas augalinis) 120, Marinuoti agurkai 30, ⁷ Pienas be laktozės 150, ¹ Traputis 20.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ 1-3 METŲ BE LAKTOZĖS**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu augaliniu (pienas be laktozės) 150, Liofilizuotos uogos 2, ¹ Duoniukai 20, Arbata 150.	^{1,7} Avižinių dribsnių košė (pienas be laktozės) 150, ⁸ Migdolų drožlės 5, Uogos 25, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu ir pomidoru 25-5-20, Arbata 150.	^{1,7} Manų košė su cinamonu (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 20-4, Arbata 150.	^{1,3,7} Omletas (pienas be laktozės, be jogurto) 80, Konservuoti žirneliai 20, Šviežias agurkas 20, Ruginė duona su sviestu augaliniu 25-5, Arbata 150.	⁷ Grikių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, ¹ Ruginė duona su sviestu augaliniu 25-5, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 220	Vaisius 120	Vaisius 80	Vaisius 100	Vaisius 180
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
³ Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 100-20, ¹ Ruginė duona 35, Kiauliena su troškintais kopūstais 40-50, Virtos bulvės 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 150.	⁹ Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais 100, ¹ Bemielė duona 35, ³ Mažylių balandėliai su kiauliena 80, Virtos bulvės 50, Pekino kopūstų ir agurkų salotos 40, Ridikėliai 30, Vanduo 150.	Pupelių sriuba 100, ¹ Bemielė duona 35, ^{1,3} Keptas vištienos maltinukas 60, Biri perlinių kruopų košė 40, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, ¹ Ruginė duona 35, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 30, Saldi paprika 40, Sultys 100.	¹ Agurkinė sriuba 100, ¹ Bemielė duona 20, ⁴ Kepta lašiša 50, Keptų daržovių padažas 30, Keptos bulvių skiltelės 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais (pienas be laktozės) 100, Uogų padažas 25, ⁷ Pienas be laktozės 150.	¹ Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150, Marinuoti agurkai 30, Morkos 30, Arbata 150.	^{1,3,7} Blynėliai su be laktozės pienu 100, Uogų padažas 40, ¹ Traputis 10, Arbata 150.	^{1,3,7} Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (pienas be laktozės) 120, Uogų padažas 40, Arbata 150.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba (su pienu be laktozės ir sviestu augaliniu) 150, ¹ Šviesi duona su sviestu augaliniu 35-8, Kmyną arbata 150.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.