



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
15-AI DIENŲ 1-3 METŲ BE KAKAVOS 2025 M.**

**I SAVAITĖ**

| <b>Pirmadienis</b>  | <b>Antradienis</b>   | <b>Trečiadienis</b>  | <b>Ketvirtadienis</b>   | <b>Penktadienis</b>  |
|---|--|--|---|--|
| <b>Pusryčiai</b>  | <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>  | <b>Pusryčiai</b>   |
| Kvietinių kruopų košė 150, Liofilizuotos uogos 2, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Arbata su pienu 200.                                     | Manų košė su cinamonu 150, Uogos 25, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Šviežias agurkas 30, Arbata 150.  | Omletas 80, Šviežias agurkas 30, Šviesi duona su sviestu 35-8, Arbata 150.   | Perlinių kruopų košė 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu 25-5, Pomidoras 30, Arbata 150.   | Kuskusas 100, Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 150.  |
| <b>Priešpiečiai</b>   | <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>   | <b>Priešpiečiai</b>  |
| Vaisius 120   | Vaisius 80   | Vaisius 100  | Vaisius 100   | Vaisius 150  |
| <b>Pietūs</b>   | <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>   | <b>Pietūs</b>  |
| Barščiai su pupelėmis 100, Ruginė duona 15, Ryžių – kiaulienos plovos 40-110, Šviežias agurkas 40, Marinuotas agurkas 30, Saldī paprika 30, Vanduo 150. | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, Ruginė duona 30, Virti veršienos kukuliukai 70, Bulvių košė 50, Burokėlių salotos 40, Konservuoti žirneliai 20, Vanduo 150. | Daržovių sriuba 100, Bemielė duona 20, Keptas triušienos maltinukas 60, Virti ryžiai 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 50, Morkytės 20 Vanduo 150. | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100, Ruginė duona 30, Kalakutienos guliašas 80, Virti griekiai 50, Kopūstų salotos su morkomis 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150. | Barščiai su bulvėmis 100-4, Ruginė duona 15, Kepta lašiša 50, grietinės padažas 15, Keptos bulvių skiltelės 50, Morkų salotos su česnakais 50, Marinuoti agurkai 20, Sultys 100. |
| <b>Pavakariai</b>   | <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>   | <b>Pavakariai</b>  |
| Virti makaronai su fermentiniu sūriu 120-16, Arbata 150.  | Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100, Jogurtas 30, Uogų padažas 25, Arbata 150.   | Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15, Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 40, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.               | Varškės apkepas 120, Vanilinis padažas 30, Pienas 100.  | Trinta varškė su uogomis 200, Arbata 150.  |

**Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.**



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
15-AI DIENŲ 1-3 METŲ BE KAKAVOS 2025 M.**

**II SAVAITĖ**

| <b>Pirmadienis</b>   | <b>Antradienis</b>   | <b>Trečiadienis</b>   | <b>Ketvirtadienis</b>   | <b>Penktadienis</b>  |
|--|--|---|---|--|
| <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>  | <b>Pusryčiai</b>  | <b>Pusryčiai</b>   |
| Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150, Liofilizuotos uogos 2, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Arbata su pienu 200.   | Miežinių kruopų košė 150, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidoras 30, Kmyną arbata 150.  | Grikių kruopų košė 150, Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15, Kmyną arbata 150.  | Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Šviežias agurkas 30, Pomidorai 30, Arbata 150.   | Omletas 80, Šviesi duona su sviestu 25-5, Konservuoti žirneliai 20, Agurkas 30, Arbata 150.  |
| <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>   | <b>Priešpiečiai</b>   | <b>Priešpiečiai</b>  |
| Vaisius 120  | Vaisius 180  | Vaisius 100   | Vaisius 120   | Vaisius 80   |
| <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>   | <b>Pietūs</b>   | <b>Pietūs</b>  |
| Špinatų sriuba su bulvėmis 100-4, Bemiėlė duona 20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 80, Bulguro kruopų košė 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40, Ridikėliai 25, Sultys 100. | Barščiai su bulvėmis 100, Bemiėlė duona 30, Kiaulienos guliašas be grietinės 50-30, Virtos bulvės 50, Kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150. | Rugštynių sriuba su bulvėmis 100-4, Bemiėlė duona 35, Žuvies maltinis 50, Bulvių košė be pieno produktų 50, Burokėlių salotos 40, Marinuoti agurkai 20, Vanduo 150. | Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100, Ruginė duona 20, Mėsos troškiny 50-37,5, Raugintų kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150. | Kopūstų sriuba su bulvėmis 100, Ruginė duona 20, Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 115-65, Jogurtas 30, Traškios daržovių lazdelės 60, Agurkas 50, Vanduo 150. |
| <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>   | <b>Pavakariai</b>   | <b>Pavakariai</b>  |
| Bulvių košė 120, Marinuoti agurkai 30, Kefyras 150, Traputis 10.   | Trinta varškė su uogomis 200, Traputis 10, Arbata 150.   | Blynėliai 100, Jogurtas 30, Arbata 150.   | Virti varškėčiai 100, Vanilinis padažas 30, Arbata 150.   | Pieniška makaronų sriuba 150, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13 Kmyną arbata 150.   |

**Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.**



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
15-AI DIENŲ 1-3 METŲ BE KAKAVOS 2025 M.**

**III SAVAITĖ**

| <b>Pirmadienis</b>  | <b>Antradienis</b>   | <b>Trečiadienis</b>  | <b>Ketvirtadienis</b>  | <b>Penktadienis</b>  |
|---|--|--|--|--|
| <b>Pusryčiai</b>  | <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>   | <b>Pusryčiai</b>   |
| Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150, Liofilizuotos uogos 2, Duoniukai 20, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.                                       | Avižinių dribsnių košė 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Arbata 150.  | Manų košė su cinamonu 150, Uogos 25, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Arbata 150.   | Omletas 80, Konservuoti žirneliai 20, Šviežias agurkas 20, Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 150.   | Grikių kruopų košė 150, Pilno grūdo duona su sviestu 25-5, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.   |
| <b>Priešpiečiai</b>   | <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>  | <b>Priešpiečiai</b>  |
| Vaisius 120   | Vaisius 120  | Vaisius 60   | Vaisius 100  | Vaisius 80   |
| <b>Pietūs</b>   | <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>  | <b>Pietūs</b>  |
| Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 100-20, Ruginė duona 35, Kiauliena su troškintais kopūstais 50-50, Virtos bulvės 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 150. | Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais 100, Bemielė duona 35, Mažylių balandėliai su kiauliena 80, Virtos bulvės 50, Pekino kopūstų ir agurkų salotos 40, Ridikėliai 25, Vanduo 150. | Pupelių sriuba 100, Bemielė duona 35, Keptas vištienos maltinukas 50, Biri perlinių kruopų košė 40, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150. | Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, Ruginė duona 35, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 30, Saldi paprika 30, Sultys 100. | Agurkinė sriuba 100, Bemielė duona 20, Kepta laiša 50, grietinės padažas 15, Keptos bulvių skiltelės 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150. |
| <b>Pavakariai</b>   | <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>  | <b>Pavakariai</b>  |
| Varškės ir ryžių apkepas 100, Uogų padažas 25, Jogurtas 15, Pienas 150.   | Virti makaronai su fermentiniu sūriu 120-16, Marinuoti agurkai 30, Morkos 30, Arbata 150.  | Virti varškėčiai 100, Vanilinis padažas 25, Traputis 10, Arbata 150.   | Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120, Jogurtas 30, Uogų padažas 25, Arbata 150.  | Pieniška makaronų sriuba 150, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13, Kmyną arbata 150.  |

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.