



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

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Kvietinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Liofilizuotos uogos 2, Ruginė duona su sviestu (Ghi) ir pomidoru 25-5-20, Kakava su pienu (be laktozės) 100.	Manų košė su cinamonu (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu Ghi 25-5, Šviežias agurkas 30, Arbata 150.	Omletas (pienas be laktozės, be jogurto) 80, Šviežias agurkas 30, Šviesi duona su sviestu Ghi 35-8, Arbata 150.	Perlinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu Ghi 25-5, Pomidoras 30, Arbata 150.	Kuskusas 100, Ruginė duona su sviestu (Ghi) 25-5, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 120	Vaisius 60	Vaisius 100	Vaisius 100	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 100, Ruginė duona 15, Ryžių – kiaušienos plovas 40-110, Šviežias agurkas 40, Marinuotas agurkas 30, Saldi paprika 30, Vanduo 150.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, Ruginė duona 30, Virti veršienos kukuliukai 70, Bulvių ir morkų košė (pienas be laktozės, sviestas Ghi) 50, Burokėlių salotos 40, Konservuoti žirneliai 20, Vanduo 150.	Daržovių sriuba 100, Bemiėlė 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 (pienas be laktozės) 50/30, Virti griekiai 50, Kopūstų salotos su morkomis 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150.	Barščiai su bulvėmis 100, Ruginė duona 15, Kepta lašiša 50, Keptų daržovių padažas 30, Keptos bulvių skiltelės 50, Morkų salotos su česnakais 50, Marinuoti agurkai 20, Sultys 100.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150, Arbata 150.	Sklindžiai su obuoliais ir bananais (pienas be laktozės) 100, Uogų padažas 40, Arbata 150.	Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15, Ruginė duona su sviestu Ghi 25-5, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 40, Traputis 10, Arbata 150.	Blynėliai su be laktozės pienu 100, Vanilinis padažas (pienas be laktozės, sviestas Ghi) 30, Pienas be laktozės 100.	Pieniška makaronų sriuba (su augaliniu pienu ir sviestu Ghi) 150, Šviesi duona su Ghi sviestu ir šviežiu agurku 25-5-13, 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 LAKTOZĖS 2025 M.**

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (Ghi, pienas be laktozės) 150, Liofilizuotos uogos 2, Šviesi duona su sviestu (Ghi) 25-5, Kakava su pienu be laktozės 100.	Miežinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu (Ghi) 25-5, Pomidoras 30, Kmyną arbata 150.	Grikių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Šviesi duona su sviestu Ghi ir šviežiu agurku 25-5-15, Kmyną arbata 150.	Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150, Traputis 10, Šviežias agurkas 30, Pomidorai 30, Arbata 150.	Omletas (pienas be laktozės, be jogurto) 80, Šviesi duona su sviestu Ghi 25-5, Konservuoti žirneliai 20, Agurkas 30, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 120	Vaisius 180	Vaisius 100	Vaisius 120	Vaisius 80
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Špinatų sriuba su bulvėmis 100, Bemielė duona 20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 80, Bulgur kruopų košė 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40, Ridikėliai 25, Sultys 100.	Barščiai su bulvėmis 100, Bemielė duona 30, Kiaulienos guliašas be grietinės 50-30, Virtos bulvės 50, Kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150.	Rugštynių sriuba su bulvėmis 100, Bemielė 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, Traškios daržovių lazdelės 60, Agurkas 50, Vanduo 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Bulvių košė (pienas be laktozės, sviestas Ghi) 120, Marinuoti agurkai 30, Pienas be laktozės 150, Traputis 10.	Sklindžiai su pienu be laktozės 100, Traputis 10, Arbata 150.	Blynėliai su pienu, be laktozės 100, Uogų padažas 30, Arbata 150.	Perlinių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Uogų padažas 40, Ruginė duona su augaliniu sviestu (Ghi) ir pomidoru 25-5-20, Arbata 150.	Pieniška makaronų sriuba (pienas augalinis, sviestas Ghi) 150, Šviesi duona su sviestu Ghi 35-8, 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 LAKTOZĖS 2025 M.**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu Ghi (pienas be laktozės) 150, Liofilizuotos uogos 2, Duoniukai 20, Arbata 150.	Avižinių dribsnių košė (pienas be laktozės) 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu Ghi ir pomidoru 25-5-20, Arbata 150.	Manų košė su cinamonu (pienas be laktozės) 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu Ghi 25-5, Arbata 150.	Omletas (pienas be laktozės, be jogurto) 80, Konservuoti žirneliai 20, Šviežias agurkas 20, Ruginė duona su sviestu Ghi 25-5, Arbata 150.	Grikių kruopų košė (pienas be laktozės) 150, Pilno grūdo duona su sviestu Ghi 25-5, Vaisius 150, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 2200	Vaisius 120	Vaisius 60	Vaisius 100	Vaisius 180
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
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 kaulienos gabaliukais ir brokoliais 100, Bemielė duona 35, Mažylių balandėliai su kauliena 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 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
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (pienas be laktozės) 100, Uogų padažas 40, Pienas be laktozės 100.	Virti makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi 150, Marinuoti agurkai 30, Morkos 30, Arbata 150.	Blynėliai su be laktozės pienu 100, Uogų padažas 40, Traputis 10, Arbata 150.	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (pienas be laktozės) 120, Uogų padažas 40, Arbata 150.	Pieniška makaronų sriuba (su augaliniu pienu ir sviestu Ghi) 150, Šviesi duona su sviestu Ghi 35-8, Kmyną arbata 150.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.