



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
4-7 M. BE BRAŠKIŲ 15-AI DIENŲ**

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Kvietinių kruopų košė 200, Liofilizuotos uogos (išskyrus braškės) 2, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 35-7-25, ⁷ Kakava su pienu 100.	^{1,7} Manų košė su cinamonu 200, Uogos (išskyrus braškės) 30, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Šviežias agurkas 40, Arbata 200.	^{1,3,7} Omletas 100, Šviežias agurkas 40, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 35-8, Arbata 200.	^{1,7} Perlinių kruopų košė 200, Uogos (išskyrus braškės) 30, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 25-5, Pomidoras 40, Arbata su medumi 200.	¹ Kuskusas 150, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 150	Vaisius 120	Vaisius 120	Vaisius 100	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 150, ¹ Ruginė duona 15, ⁷ Ryžių-kiaulienos plovos 50-150, Šviežias agurkas 50, Marinuotas agurkas 40, Saldi paprika 40, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 150, ¹ Ruginė duona 35, ^{1,3} Virti veršienos kukuliukai 80, ⁷ Bulvių košė 60, Burokėlių salotos 50, Konservuoti žirneliai 30, Vanduo 200.	Daržovių sr. uba 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, ⁷ Kalakutienos guliašas 75-45, Virti griekiai 60, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine 150-6, ¹ Ruginė duona 15, ⁴ Kepta lašiša 75, ^{1,7} Grietinės padažas 15, Keptos bulvių skiltelės 60, Morkų salotos su česnakų 50, Marinuoti agurkai 30, Sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Arbata 200.	^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais 120, ⁷ Jogurtas 40, Uogų padažas (išskyrus braškės) 25, Arbata 200.	⁷ Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 75-20, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 35-8, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 50, ⁷ Sūrio lazdelė 20, Arbata 200.	^{1,3,7} Varškės apkepas 150, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 40, ⁷ Pienas 100.	⁷ Trinta varškė su uogomis (išskyrus braškės) 250, Arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal pieno ir vaisių programą.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
4-7 M. BE BRAŠKIŲ 15-AI DIENŲ**

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Miežinių kruopų košė 200, Uogos (išskyrus braškės) 30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidoras 40, Kmyną arbata 200.	^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 200-25, Šviežias agurkas 40, Pomidorai 40, Arbata 200.	^{1,3,7} Omletas 100, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 35-8, Konservuoti žirneliai 30, Šviežias agurkas 30, Arbata 200.	⁷ Grikių kruopų košė 200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 35-8-20, Kmyną arbata 200.	^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 200, Liofilizuotos uogos (išskyrus braškės) 2, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 35-15, ⁷ Kakava su pienu 100.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 220	Vaisius 120	Vaisius 150	Vaisius 100	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine 150-6, ¹ Bemielė duona 30, ⁷ Kiaulienos guliašas 75-45, Virtos bulvės 60, Kopūstų salotos 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.	¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 150, ¹ Ruginė duona 20, Mėsos troškiny 75-56, Raugintų kopūstų salotos 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 150, ¹ Ruginė duona 35, ³ Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 115-65, ⁷ Jogurtas 40, Traškios daržovių lazdelės 60, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	^{3,7} Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 150-6, ¹ Bemielė duona 35, ^{1,3,4} Žuvies maltinis 75, Bulvių košė be pieno produktų 60, Burokėlių salotos 50, Marinuoti agurkai 30, Vanduo 200.	^{1,3,7} Špinatų sriuba su bulvėmis 150-6, ¹ Bemielė duona 20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 100, ¹ Bulguro kruopų košė 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Ridikėliai 30, Sultys 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
⁷ Trinta varškė su uogomis (išskyrus braškės) 250, ¹ Traputis 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 25-5-13, Kmyną arbata 200.	^{1,3,7} Blynėliai 120, ⁷ Jogurtas 40, Arbata 200.	⁷ Bulvių košė 150, Marinuoti agurkai 40, ¹ Traputis 10, ⁷ Kefyras 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal pieno ir vaisių programą.



ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
4-7 M. BE BRAŠKIŲ 15-AI DIENŲ

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 200, Liofilizuotos uogos (išskyrus braškės) 4, ¹ Duoniukai 20, ⁷ Sūrio lazdelė 20, Arbata 200.	^{1,7} Avižinių dribsnių košė 200, ⁸ Migdolų drožlės 5, Uogos (išskyrus braškės) 30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 35-7-25, Arbata 200.	^{1,7} Manų košė su cinamonu 200, Uogos (išskyrus braškės) 30, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 35-15, Arbata 200.	^{1,3,7} Omletas 100, Konservuoti kukurūzai 30, Šviežias agurkas 30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 200.	⁷ Grikių kruopų košė 200, ^{1,7} Pilno grūdo duona su sviestu 25-5, ⁷ Sūrio lazdelė 20, Arbata 200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 120	Vaisius 120	Vaisius 60	Vaisius 120	Vaisius 120
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
³ Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 150-30, ¹ Ruginė duona 35, Kiauliena su troškintais kopūstais 60-75, Virtos bulvės 60, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.	⁹ Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais 150, ¹ Bemiėlė duona 35, ³ Mažylių balandėliai su kiauliena 100, Virtos bulvės 60, Pekino kopūstų salotos 50, Ridikėliai 30, Vanduo 200.	Pupelių sriuba 150, ¹ Bemiėlė duona 35, ^{1,3} Keptas vištienos maltinukas 75, ¹ Biri perlinių kruopų košė 50, Kopūstų salotos su morkomis 60, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 150, ¹ Ruginė duona 35, Kalakutienos-ryžių plovos 50-140, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 40, Saldi paprika 40, Sultys 150.	¹ Agurkinė sriuba 150, ¹ Bemiėlė duona 20, ⁴ Kepta lašiša 75, ^{1,7} Grietinės padažas 15, Keptos bulvių skiltelės 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 (išskyrus braškių) 25, ⁷ Jogurtas 20, ⁷ Pienas 200.	^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Marinuoti agurkai 40, Morkos 40, Arbata 200.	^{1,3,7} Virti varškėčiai 120, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 40, ¹ Traputis 10, Arbata 200.	^{1,3,7} Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 150, ⁷ Jogurtas 40, Uogų padažas (išskyrus braškių) 30, Arbata 200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba 200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13, Kmylių arbata 200.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal pieno ir vaisių programą.