



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE MORKŲ, LAZDYNO RIEŠUTŲ, KAULAVAIŠIŲ, ŽUVIES-MENKĖS  
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 200, Liofilizuotos uogos 2, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 35-7-25, Kakava su pienu 100.	Manų košė su cinamonu 200, Uogos 30, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Šviežias agurkas 40, Arbata 200.	Omletas 100, Šviežias agurkas 40, Šviesi duona su sviestu 35-8, Arbata 200.	Perlinių kruopų košė 200, Uogos 30, Šviesi duona su sviestu 25-5, Pomidoras 40, Arbata su medumi 200.	Kuskusas 150, Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 200.
<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>
Vaisius 150	Vaisius 120	Vaisius 120	Vaisius 100	Vaisius 150
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Barščiai su pupelėmis be morkų 150, Ruginė duona 15, Ryžių – kiaulienos plovas be morkų 50-150, Šviežias agurkas 50, Marinuotas agurkas 30, Saldi paprika 30, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba be morkų 150, Ruginė duona 35, Virti veršienos kukuliukai 80, Bulvių košė 60, Burokėlių salotos 50, Konservuoti žirneliai 30, Vanduo 200.	Daržovių sriuba be morkų 150, Bemiėlė duona 20, Keptas triušienos maltinukas be morkų 75, Virti ryžiai 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 50, Burokėlių salotos su svogūnais 40, Vanduo 200.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis be morkų 150, Ruginė duona 30, Kalakutienos guliašas be morkų 75-45, Virti griekiai 60, Kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi 50, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.	Barščiai su bulvėmis ir grietine be morkų 150-6, Ruginė duona 15, Kepta lašiša 75, Grietinės padažas 15, Keptos bulvių skiltelės 60, Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais 50, Marinuoti agurkai 30, Sultys 150.
<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Arbata 200.	Sklindžiai su obuoliais ir bananais 120, Jogurtas nesaldintas 40, Uogų padažas 25, Arbata 200.	Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 75-20, Ruginė duona su sviestu 35-8, Pomidorai 40, Šviežias agurkas 50, Sūrio lazdelė 20, Arbata 200.	Varškės apkepas 150, Vanilinis padažas 40, Pienas 100.	Trinta varškė su uogomis 250, Arbata 200.

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



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE MORKŲ, LAZDYNO RIEŠUTŲ, KAULAVAIŠIŲ, ŽUVIES-MENKĖS  
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 200, Liofilizuotos uogos 2, Šviesi duona su lydytu sūreliu 35-15, Kakava su pienu 100.	Miežinių kruopų košė 200, Uogos 30, Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidoras 40, Kmyną arbata 200.	Grikių kruopų košė 200, Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 35-8-20, Kmyną arbata 200.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 200-25, Šviežias agurkas 30, Pomidorai 30, Arbata 200.	Omletas 100, Šviesi duona su sviestu 35-8, Konservuoti žirneliai 30, Šviežias agurkas 30, Arbata 200.
<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>
Vaisius 150	Vaisius 220	Vaisius 100	Vaisius 120	Vaisius 150
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Špinatų sriuba su bulvėmis be morkų 150-6, Bemielė duona 20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 100, Bulguro kruopų košė 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Ridikėliai 30, Sultys 150.	Barščiai su bulvėmis ir grietine be morkų 150, Bemielė duona 30, Kiaulienos guliašas be morkų 75/45, Virtos bulvės 60, Kopūstų salotos 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine be morkų 150-6, Bemielė duona 35, Žuvies maltinis be morkų 75, Bulvių košė be pieno produktų 60, Burokėlių salotos 50, Marinuoti agurkai 30, Vanduo 200.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis be morkų 150, Ruginė duona 20, Mėsos troškinytis be morkų 75-56, Raugintų kopūstų salotos 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Kopūstų sriuba su bulvėmis be morkų 150, Ruginė duona 35, Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena be kiaušinių 115-65, Jogurtas 40, Traškios cukinijų lazdelės 60, Šviežias agurkas 50, Vanduo 200.
<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>
Bulvių košė 150, Marinuoti agurkai 40, Kefyras 200, Traputis 10.	Trinta varškė su uogomis 250, Traputis 10, Arbata 200.	Blynėliai 120, Jogurtas 40, Arbata 200.	Virti varškėčiai 120, Vanilinis padažas 40, Arbata 200.	Pieniška makaronų sriuba 200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13, Kmyną arbata 200.

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



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS  
15-AI DIENŲ 4-7 METŲ BE MORKŲ, LAZDYNO RIEŠUTŲ, KAULAVAIŠIŲ, ŽUVIES-MENKĖS  
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 200, Liofilizuotos uogos 4, Duoniukai 20, Sūrio lazdelė 20 Arbata 200.	Avižinių dribsnių košė 200, Migdolų drožlės 5, Uogos 30, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 35-7-25, Arbata 200.	Manų košė su cinamonu 200, Uogos 30, Šviesi duona su lydytu sūreliu 35-15, Arbata 200.	Omletas 100, Konservuoti žirneliai 30, Šviežias agurkas 30, Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 200.	Grikių kruopų košė 200, Pilno grūdo duona su sviestu 35-8, Sūrio lazdelė 20, Arbata 200.
<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>
Vaisius 120	Vaisius 120	Vaisius 60	Vaisius 120	Vaisius 120
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais be morkų 150-30, Ruginė duona 35, Kiauliena su troškintais kopūstais be morkų 75-75, Virtos bulvės 60, Šviežias agurkas 40, Vanduo 200.	Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliiais be morkų 150, Bemielė duona 35, Mažylių balandėliai su kiauliena be morkų 100, Virtos bulvės 60, Pekino kopūstų salotos 50, Ridikėliai 30, Vanduo 200.	Pupelių sriuba 150, Bemielė duona 35, Keptas vištienos maltinukas be morkų 75, Biri perlinių kruopų košė 50, Kopūstų salotos su svogūnais 60, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba be morkų 150, Ruginė duona 35, Kalakutienos – ryžių plovos be morkų 50-140, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 40, Saldi paprika 30, Sultys 150.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis be morkų 150, Bemielė duona 20, Kepta lašiša 75, Grietinės padažas 15, Keptos bulvių skiltelės 60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 30, Vanduo 200.
<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>
Varškės ir ryžių apkepas 120, Uogų padažas 25, Jogurtas 20, Pienas 200.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Marinuoti agurkai 40, Traškios cukinijų lazdelės 35, Arbata 200.	Virti varškėčiai 120, Vanilinis padažas 40, Traputis 10, Arbata 200.	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 150, Jogurtas 40, Uogų padažas 30, Arbata 200.	Pieniška makaronų sriuba 200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13, Kmyną arbata 200.

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