



ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS 15-AI DIENŲ

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Kvietinių kruopų košė 150/200, Liofilizuotos uogos 2/2, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/35-7-25, ⁷ Kakava su pienu 100/100.	^{1,7} Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/25-10, Šviežias agurkas 30/40, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Omletas 80/100, Šviežias agurkas 30/40, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 35-8/35-8, Arbata 150/200.	^{1,7} Perlinių kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 25-5/25-5, Pomidoras 30/40, Arbata 150 (L), Arbata su medumi 200 (D).	¹ Kuskusas 100/150, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Arbata 150/200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 120/150	Vaisius 80/120	Vaisius 10C/120	Vaisius 100/100	Vaisius 150/150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis 100/150, ¹ Ruginė duona 15/15, ⁷ Ryžių – kiaulienos plovas 40-110/50-150, Šviežias agurkas 40/50, Marinuotas agurkas 40/40, Saldi paprika 40/40, Vanduo 150/200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150, ¹ Ruginė duona 30/35, ^{1,3} Virti veršienos kukuliukai 70/80, ⁷ Bulvių košė 50/60, Burokėlių salotos 40/50, Konservuoti žirneliai 20/30, Vanduo 150/200.	Daržovių sriuba 100/150, ¹ Bemielė duona 20/30, ^{1,3} Keptas triušienos maltinukas 60/75, Virti ryžiai 50/60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 50/50, Morkytės 20/20 Vanduo 15C/200.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100/150, ¹ Ruginė duona 30/30, ⁷ Kalakutienos guliašas 50-30/75-45, Virti griekiai 50/60, Kopūstų salotos su morkomis 40/50, Šviežias agurkas 30/50, Vanduo 150/200.	⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine 100-4/150-6, ¹ Ruginė duona 15/15, ⁴ Kepta lašiša 50/75, ^{1,7} Grietinės padažas 15/15, Keptos bulvių skiltelės 50/60, Morkų salotos su česnakais 50/50, Marinuoti agurkai 30/30, Sultys (daržovių) 100/150
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 120-16/150-20, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100/120, ⁷ Jogurtas nesaldintas 30/40, Uogų padažas 25/25, Arbata 150/200.	⁷ Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15/75-20, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5/35-8, Pomidorai 40/40, Šviežias agurkas 40/50, ⁷ Sūrio lazdelė 20/20, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Varškės apkepas 120/150, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 30/40, ⁷ Pienas 100/100.	⁷ Trinta varškė su uogomis 200/250, Arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ
II SAVAITĖ**

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Miežinių kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Pomidoras 30/40, Kmyną arbata 150/200.	^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20/200-25, Šviežias agurkas 40/40, Pomidorai 30/40, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Omletas 80/100, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu 25-5/35-8, Konservuoti žirneliai 20/30, Agurkas 30/30, Arbata 150/200.	⁷ Grikių kruopų košė 150/200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15/35-8-20, Kmyną arbata 150/200.	^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Liofilizuotos uogos 2/2, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/35-15, ⁷ Kakava su pienu 100/100.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 180/220	Vaisius 120/120	Vaisius 80/150	Vaisius 100/100	Vaisius 120/150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
⁷ Barščiai su bulvėmis ir grietine 100-4/150-6, ¹ Bemielė duona 30/30, ⁷ Kiaulienos guliašas 50-30/75-45, Virtos bulvės 60/60, Kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 30/40, Vanduo 150/200.	¹ Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100/150, ¹ Ruginė duona 20/20, Mėsos troškiny 50-37,5/75-56, Raugintų kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100/150, ¹ Ruginė duona 20/35, ³ Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 115-65/115-65, ⁷ Jogurtas 30/40, Traškios daržovių lazdelės 60/60, Šviežias agurkas 50/50, Vanduo 150/200.	^{3,7} Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 100-4/150-6, ¹ Bemielė duona 35/35, ^{1,3,4} Žuvies maltinis 50/75, Bulvių košė be pieno produktų 50/60, Burokėlių salotos 50/50, Marinuoti agurkai 30/30, Vanduo 150/200.	^{1,3,7} Špinatų sriuba su bulvėmis 100-4/150-6, ¹ Bemielė duona 20/20, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 80/100, ¹ Bulguro kruopų košė 50/60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40/50, Ridikėliai 30/30 Sultys (vaisių) 100/150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
⁷ Trinta varškė su uogomis 200/250, ¹ Traputis 10/10, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Virti varškėčiai 100/120, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 30/40, Arbata 150/200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba 150/200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/25-5-13, Kmyną arbata 150/200.	^{1,3,7} Blynėliai 100/120, ⁷ Jogurtas 30/40, Arbata 150/200.	⁷ Bulvių košė 120/150, Rauginti arba marinuoti agurkai 30/40, ⁷ Kefyras 150/200, ¹ Traputis 10/10.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
^{1,7} Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Liofilizuotos uogos 2/4, ¹ Duoniukai 20/20, ⁷ Sūrio lazdelė 20/20, Arbata 150/200.	^{1,7} Avižinių dribsnių košė 150/200, ⁸ Migdolų drožlės 5/5, Uogos 25/30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/35-7-25, Arbata 150/200.	^{1,7} Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, ^{1,7} Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/35-15, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Omletas 80/100, Konservuoti žirneliai 20/30, Šviežias agurkas 20/30, ^{1,7} Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Arbata 150/200.	⁷ Grikių kruopų košė 150/200, ^{1,7} Pilno grūdo duona su sviestu 25-5/25-5, ⁷ Sūrio lazdelė 20/20, Arbata 150/200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 120/120	Vaisius 120/120	Vaisius 60/60	Vaisius 100/120	Vaisius 80/120
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
³ Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 100-20/150-30, ¹ Ruginė duona 35/35, Troškinti kopūstai su kiaušiena 50-40/75-60, Virtos bulvės 50/60, Šviežias agurkas 40/40, Vanduo 150/200.	⁹ Sriuba su kiaušienos gabaliukais ir brokoliais 100/150, ¹ Bemielė duona 35/35, ³ Mažylių balandėliai su kiaušiena 80/100, Virtos bulvės 50/60, Pekino kopūstų salotos 40/50, Ridikėliai 30/30, Vanduo 150/200.	Pupelių sriuba 100/150, ¹ Bemielė duona 35/35, ^{1,3} Keptas vištienos maltinukas 60/75, ¹ Biri perlinių kruopų košė 40/50, Kopūstų salotos su morkomis 50/60, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150, ¹ Ruginė duona 35/35, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105/50-140, Marinuoti agurkai 40/40, Šviežias agurkas 30/40, Saldi paprika 40/40, Sultys (daržovių) 100/150.	¹ Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100/150, ¹ Bemielė duona 20/20, ⁴ Kepta žuvis 50/75, ^{1,7} Grietinės padažas 15/15, Keptos bulvių skiltelės 50/60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50/50, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
^{1,3,7} Varškės ir ryžių apkepas 100/120, Uogų padažas 25/25, ⁷ Jogurtas 15/20, Pienas 150/200.	^{1,7} Virti makaronai su fermentiniu sūriu 120-16/150-20, Marinuoti agurkai 30/40, Morkos 30/40, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Virti varškėčiai 100/120, ^{1,3,7} Vanilinis padažas 25/40, ¹ Traputis 10/10, Arbata 150/200.	^{1,3,7} Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120/150, ⁷ Jogurtas 30/40, Uogų padažas 25/30, Arbata 150/200.	^{1,7} Pieniška makaronų sriuba 150/200, ^{1,7} Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/25-5-13, Kmyną arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, **D-** darželio vaikams

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.