

ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ BE KIAUŠINIŲ 2024-2025 M.

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Kvietinių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 30, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Kakava su pienu 150.	Grikių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Šviežias agurkas 30, Šviesi duona su sviestu ir virta dešra 25-5-20, Arbata 150.	Perlinių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu 25-5, Pomidoras 30, Arbata 150.	Manų košė su cinamonu 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Šviežias agurkas 30, Arbata 150.	Tiršta trijų grūdų dribsnių košė 150, Migdolų drožlės 5, Traputis 20, Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 80	Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis ir grietine 100, Ruginė duona 30, Ryžių – kiaušienos plovas 40-110, Šviežias agurkas 40, Raugintas arba Marinuotas agurkas 30, Saldī paprika 30, Vanduo 150.	Daržovių sriuba 100, Bemiėlė duona 30, Keptas triušienos maltinukas (be kiaušinių) 60, Virti makaronai 40, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 40, 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 20, Vanduo 150.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, Ruginė duona 20, Virti veršienos kukuliukai (be kiaušinių) 70, Bulvių ir morkų košė 96, Burokėlių salotos 40, Konservuoti žirneliai 20, Vanduo 150.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100, Ruginė duona 20, Žuvies maltinis (be kiaušinių) 50, Bulvių košė 50, Morkų salotos su česnakais 40, Marinuoti agurkai 20, Sultys 100.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Arbata 150.	Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15, Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidorai 30, Šviežias agurkas 40, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.	Varškės apkepas (be kiaušinių) 120, Vanilinis padažas 30, Pienas 150.	Sklindžiai su obuoliais ir bananais (be kiaušinių) 100, Jogurtas nesaldintas 15, Uogų padažas 25, Arbata 150.	Pieniška makaronų sriuba 150, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13, Arbata 150.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ BE KIAUŠINIŲ 2024-2025 M.**

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Kakava su pienu 150.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Šviežias agurkas 30, Saldi paprika 30, Arbata 150.	Avižinių dribsnių košė 150, Migdolų drožlės 5, Šviesi duona su sviestu 25-5, Konservuoti žirneliai 20, Saldi paprika 30, Arbata 150.	Grikių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15, Kmyną arbata 150.	Miežinių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidoras 30, Kmyną arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Špinatų sriuba su bulvėmis 100-4, Bmielė duona 30, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 80, Virti ryžiai 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40, Sultys 100.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100, Ruginė duona 25, Mėsos troškiny su lęšiais 50-37,5, Raugintų kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100, Ruginė duona 30, Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena (be kiaušinių) 115-65, Jogurtas 30, Traškios daržovių lazdelės 60, Vanduo 150.	Sriuba su kiaušienos gabaliukais ir brokolijais 100, Bmielė duona 30, Žuvies maltinis (be kiaušinių) 50, Bulvių košė be pieno produktų 50, Burokėlių salotos 40, Marinuoti agurkai 20, Vanduo 150.	Barščiai su bulvėmis ir grietine 100, Bmielė duona 30, Kiaulienos guliašas 50-30, Virtos bulvės 50, Kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Bulvių košė 120, Rauginti arba marinuoti agurkai 30, Kefyras 150, Traputis 10.	Virti varškėčiai (be kiaušinių) 120, Vanilinis padažas (be kiaušinių) 30, Arbata 150.	Pieniška makaronų sriuba 150, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13, Kmyną arbata 150.	Blynėliai (be kiaušinių) 120, Jogurtas 30, Arbata 150.	Trinta varškė su uogomis 200, Traputis 10, Arbata 150.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ BE KIAUŠINIŲ 2024-2025 M.**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Duoniukai 15, Sūrio lazdelė 20 Arbata 150.	Avižinių dribsnių košė 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Kakava su pienu 150.	Kvietinių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Konservuoti kukurūzai 20, Šviežias agurkas 20, Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 150.	Manų košė su cinamonu 150, Migdolų drožlės 5, Uogos 25, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10, Arbata 150.	Grikių kruopų košė 150, Migdolų drožlės 5, Pilno grūdo duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 150	Vaisius 100	Vaisius 100	Vaisius 100	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 100-20, Ruginė duona 30, Kiauliena su troškintais kopūstais 50-50, Virtos bulvės 50, Šviežias agurkas 40, Vanduo 150.	Žirnių sriuba 100, Bemiėlė duona 30, Mažylių balandėliai su kiaušiena (be kiaušinių) 80, Virtos bulvės 50, Pekino kopūstų salotos 40, Ridikėliai 25, Vanduo 150.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, Ruginė duona 20, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 30, Pomidorai 20, Sultys 100.	Pupelių sriuba 100, Bemiėlė duona 25, Keptas vištienos maltinukas (be kiaušinių) 60, Biri perlinių kruopų košė 40, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Agurkinė sriuba 100, Bemiėlė duona 35, Kepta žuvis 50, Keptos bulvių skiltelės 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Varškės ir ryžių apkepas (be kiaušinių) 120, Uogų padažas 25, Jogurtas 15, Pienas 150.	Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105-45, Marinuoti agurkai 30, Morkos 30, Arbata 150.	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (be kiaušinių) 120, Jogurtas 30, Uogų padažas 25, Arbata 150.	Virti varškėčiai (be kiaušinių) 120, Vanilinis padažas (be kiaušinių) 30, Traputis 10, 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.