



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

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Kvietinių kruopų košė 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Uogos 30/30, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/25-7-25, Kakava su pienu 150/200.	Omletas 80/100, Šviežias agurkas 30/40, Šviesi duona su sviestu ir virta dešra 25-5-20/35-7-25, Arbata 150/200.	Perlinių kruopų košė 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Uogos 25/30, Šviesi duona su sviestu 25-5/25-5, Pomidoras 30/40, Arbata 150 (L), Arbata su medumi 200 (D).	Manų košė su cinamonu 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Uogos 25/30, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/35-15, Šviežias agurkas 30/40, Arbata 150/200.	Tiršta trijų grūdų dribsnių košė 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Traputis 20 (L), Traputis su medumi 10-20 (D), Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15/35-8-20, Arbata 150/200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 80/100	Vaisius 150/200	Vaisius 150/150	Vaisius 150/150	Vaisius 150/150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis ir grietine 100/150, Ruginė duona 30/35, Ryžių – kiaulienos plovas 40-110/50-150, Šviežias agurkas 40/50, Raugintas arba Marinuotas agurkas 30/30, Saldi paprika 30/30, Vanduo 150/200.	Daržovių sriuba 100/150, Bemiele duona 30/35, Keptas triušienos maltinukas 60/75, Virti makaronai 40/50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 40/50, Morkytės 20/20 Vanduo 150/200.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100/150, Ruginė duona 30/35, Kalakutienos guliašas 80/120, Virti griekiai 50/60, Kopūstų salotos su morkomis 40/50, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150, Ruginė duona 20/30, Virti veršienos kukuliukai 70/80, Bulvių ir morkų košė 96/96, Burokėlių salotos 40/50, Konservuoti žirneliai 20/30, Vanduo 150/200.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100/150, Ruginė duona 20/35, Žuvies maltinis 50/75, Bulvių košė 50/60, Morkų salotos su česnakais 40/50, Marinuoti agurkai 20/30, Sultys 100/150
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20/200-25, Arbata 150/200.	Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15/75-20, Ruginė duona su sviestu 25-5/35-8, Pomidorai 30/40, Šviežias agurkas 40/50, Sūrio lazdelė 20/40, Arbata 150/200.	Varškės apkepas 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Pienas 150/200.	Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100/120, Jogurtas nesaldintas 15/20, Uogų padažas 25/25, Arbata 150/200	Pieniška makaronų sriuba 150/200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/38-8-18, Arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams