



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ 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, 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 fermentiniu sūriu 25-5-13/35-8-18, Arbata 150/200.	Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/35-15, Šviežias agurkas 30/40, Arbata 150/200.	Perlinių kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, Šviesi duona su sviestu 25-5/25-5, Pomidoras 30/40, Arbata 150 (L), Arbata su medumi 200 (D).	Tiršta trijų grūdų dribsnių košė 150/200, 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 200/100	Vaisius 200/200	Vaisius 150/150	Vaisius 250/250	Vaisius 250/150
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, Bemielių duona 30/35, Keptas triušienos maltinukas 60/75, Virti ryžiai 50/60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 40/50, Morkytės 20/20 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.	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.	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.	Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100/120, Jogurtas nesaldintas 15/20, Uogų padažas 25/25, Arbata 150/200, Vaisius 200/250.	Varškės apkepas 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Pienas 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

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.



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

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Uogos 25/30, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/35-15, Kakava su pienu 150/200.	Miežinių kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Pomidoras 30/40, Kmyną arbata 150/200.	Grikių kruopų košė 150/200, Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15/35-8-20, Kmyną arbata 150/200.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20/200-25, Šviežias agurkas 30/30, Saldi paprika 30 (L), Pomidorai 30 (D), Arbata 150/200.	Omletas su dešrele 80-16/100-20, Šviesi duona su sviestu 25-5/35-8, Konservuoti žirnėliai 20/30, Saldi paprika 30/30, Arbata 150/200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 200/200	Vaisius 200/200	Vaisius 250/250	Vaisius 200/250	Vaisius 250/250
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Špinatų sriuba su bulvėmis 100-4/150-6, Bemiele duona 30/35, Keptas vištienos šlaunelių mėsos kepsnelis 80/100, Virti ryžiai 50/60, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40/50, Sultys 100/150.	Barščiai su bulvėmis ir grietine 100/150, Bemiele duona 30/35, Kiaulienos guliašas 50-30/75/45, Virtos bulvės 50/60, Kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 30/40, Vanduo 150/200.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100/150, Bemiele duona 30/35, Žuvies maltinis 50/75, Bulvių košė be pieno produktų 50/60, Burokėlių salotos 40/50, Marinuoti agurkai 20/30, Vanduo 150/200.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100/150, Ruginė duona 25/30, Virti kalakutienos kukuliai 60/70, Virti lėšiai 40/50, Raugintų kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100/150, Ruginė duona 30/30, Virtų bulvių cepelinai su kiauliena 115-65/115-65, Jogurtas 30/40, Traškios daržovių lazdelės 60/60, Vanduo 150/200.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Bulvių košė 120/150, Rauginti arba marinuoti agurkai 30/40, Kefyras 150/200, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D).	Trinta varškė su uogomis 200/250, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D), Arbata 150/200, Vaisius 250/250.	Blynėliai 120/150, Jogurtas 30/40, Arbata 150 (L), Arbata su medumi 200 (D).	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Arbata 150/200, Vaisius 120/120.	Pieniška makaronų sriuba 150/200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/35-8-18, Kmyną 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 2024-2025 M.**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Uogos 25/35, Duoniukai 15/20, Sūrio lazdelė 20/20 Arbata 150/200.	Avižinių dribsnių košė 150/200, Migdolų drožlės 5/10, Uogos 25/30, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/35-7-25, Kakava su pienu 150/200.	Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, Šviesi duona su lydytu sūreliu 25-10/35-15, Arbata 150/200.	Omletas 80/100, Konservuoti kukurūzai 20/30, Šviežias agurkas 20/30, Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Arbata 150/200.	Grikių kruopų košė 150/200, Pilno grūdo duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/35-7-25, Sūrio lazdelė 20/40, Arbata 150/200.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 200/200	Vaisius 250/250	Vaisius 250/250	Vaisius 200/250	Vaisius 200/250
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais 100-20/150-30, Ruginė duona 30/35, Kiauliena su troškintais kopūstais 50-50/75-75, Virtos bulvės 50/60, Šviežias agurkas 40/40, Vanduo 150/200.	Žirnių sriuba 100/150, Bemiėlė duona 30/35, Mažylių balandėliai su kiauliena 80/100, Virtos bulvės 50/60, Pekino kopūstų salotos 40/50, Ridikėliai 25/30, Vanduo 150/200.	Pupelių sriuba 100/150, Bemiėlė duona 25/35, Keptas vištienos maltinukas 60/75, 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, Ruginė duona 20/35, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105/50-140, Marinuoti agurkai 40/40, Šviežias agurkas 30/40, Pomidorai 20 (L), Saldi paprika 30 (D), Sultys 100/150.	Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis 100/150, Bemiėlė duona 35/35, Kepta žuvis 50/75, 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
Varškės ir ryžių apkepas 120/150, Uogų padažas 25/25, Jogurtas 15/20, Pienas 150/200.	Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105-45/125-75, Marinuoti agurkai 30/40, Morkos 30/40, Arbata 150/200.	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D), Arbata 150/200.	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120/150, Jogurtas 30/40, Uogų padažas 25/30, Arbata 150/200, Vaisius 120/250.	Pieniška makaronų sriuba 150/200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/35-8-18, Kmyną arbata 150/200, Vaisius 120/120.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.