



ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ 2023-2024 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 virta dešra 25-5-20/35-7-25, 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).	Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, Šviesi duona su sviestu 25-5/35-8, Šviežias agurkas 30/40, Arbata 150/200.	Tiršta trijų grūdų dribsnių košė 150/200, Traputis 10 (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 plovos 40-110/50-150, Šviežias agurkas 40/50, Raugintas arba Marinuotas agurkas 30/30, Pomidoras 30/30, Vanduo 150/200.	Daržovių sriuba 100/150, Bemielė duona 30/35, Keptas vištienos 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.	Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir grietine 100-4/150-6, Ruginė duona 20/30, Virti jautienos kukuliukai 70/80, Virtos bulvės 50/60, Burokėlių salotos 40/50, Konservuoti žirneliai 20/30, Vanduo 150/200.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100/150, Ruginė duona 20/35, Keptas maltas plačiakaktis 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 Konservuoti žirneliai 20/30, 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, Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais 20-3-10-15-3/30-5-15-25-5, Arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.