



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
BE MĖSOS IR KIAUŠINIŲ 15-AI DIENŲ 2023-2024 M.**

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Kvietinių kruopų košė 150, Uogos 30, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Kakava su pienu 150.	Avižinių dribsnių košė 150, Šviežias agurkas 30, Šviesi duona su avokado užtepėle ir pomidoru 25-15-20, Arbata 150.	Perlinių kruopų košė 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu 25-5, Pomidoras 30, Arbata 150.	Manų košė su cinamonu 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu 25-5, Šviežias agurkas 30, Arbata 150.	Tiršta trijų grūdų dribsnių košė 150, Traputis 20, Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 200	Vaisius 150	Vaisius 250	Vaisius 150	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis ir grietine 100-8, Ruginė duona 30, Veganiškas plovas 40-110, Šviežias agurkas 40, Marinuotas agurkas 30, Pomidoras 30, Vanduo 150.	Daržovių sriuba 100, Bemiele duona 30, Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis 150, Virti makaronai 40, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40, Morkytės 20, Vanduo 150.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100, Ruginė duona 30, Daržovių ir lęšių troškinys 120, Kopūstų salotos su morkomis 40, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 100-4, Ruginė duona 20, Orkaitėje keptas grikių ir daržovių maltinukas 110, Virtos bulvės 50, Burokėlių salotos 40, Konservuoti žirneliai 20, Vanduo 150.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100, Ruginė duona 20, Keptas maltas plačiakaktis 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, Konservuoti žirneliai 20 Arbata 150.	Virtos veganiškos 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 120, Vanilinis padažas 30, Pienas 150.	Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100, Jogurtas 15, Uogų padažas 25, Arbata 150.	Pieniška makronų sriuba 150, Karštas sumuštinis su pomidorų padažu, pomidorais, fermentiniu sūriu ir žalumynais 20-3-10-15-3, Arbata 150.

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal pieno ir vaisių programą.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
BE MĖSOS IR KIAUŠINIŲ 15-AI DIENŲ 2023-2024 M.**

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Pentadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150, Uogos 25, Šviesi duona su sviestu 25-5, Kakava su pienu 150.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20, Šviežias agurkas 30, Pomidorai 30, Arbata 150.	Grikių kruopų košė 150, Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15, Kmyną arbata 150.	Miežinių kruopų košė 150, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu 25-5, Pomidoras 30, Kmyną arbata 150.	Kvietinių kruopų košė 150, Šviesi duona su sviestu 25-5, Konservuoti žirneliai 20, Pomidoras 30, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 150	Vaisius 200	Vaisius 200
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Špinatų sriuba su bulvėmis 100-4, Bemiėlė duona 30, Pupelių-daržovių troškiny 150, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 40, Sultys 100.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100, Ruginė duona 30, Daržovių ir lęšių troškiny 120, Raugintų kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Sriuba su morkomis ir brokoliais 100, Bemiėlė duona 30, Žuvies maltinis 50, Bulvių košė be pieno produktų 50, Burokėlių salotos 40, Marinuoti agurkai 20, Vanduo 150.	Barščiai su bulvėmis ir grietine 100-4, Bemiėlė duona 30, Daržovių troškiny su varškės sūriu 140, Virtos bulvės 50, Kopūstų salotos 40, Šviežias agurkas 30, Vanduo 150.	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100, Ruginė duona 30, Virtų bulvių cepelinai su varške 115-50, Jogurtas 30, Traškios daržovių lazdelės 60, Vanduo 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Bulvių košė 120, Marinuoti agurkai 30, Kefyras 150, Traputis 10.	Virti varškėčiai 120, Vanilinis padažas 30, Arbata 150.	Blynėliai 120, Jogurtas 30, Arbata 150.	Trinta varškė su uogomis 200, Traputis 20, 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 pieno ir vaisių programą.



**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAIFE“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
BE MĖSOS IR KIAUŠINIŲ 15-AI DIENŲ 2023-2024 M.**

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150, Uogos 25, Duoniukai 15, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.	Avižinių dribsnių košė 150, Uogos 25, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Kakava su pienu 150.	Kvietinių kruopų košė 150, Šviežias agurkas 20, Ruginė duona su sviestu 25-5, Arbata 150.	Manų košė su cinamonu 150, Uogos 25, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.	Grikių kruopų košė 150, Pilno grūdo duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20, Sūrio lazdelė 20, Arbata 150.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 150	Vaisius 200	Vaisius 100	Vaisius 150	Vaisius 150
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Bulvių sriuba be mėsos kukulaičių 150-30, Ruginė duona 30, Sveikatai palankus troškiny 140, Virtos bulvės 50, Šviežias agurkas 40, Ridikėliai 20, Vanduo 150.	Žirnių sriuba 100, Bemieliė duona 30, Orkaitėje keptas grikių ir daržovių maltinukas 110, Virtos bulvės 50, Pekino kopūstų salotos 40, Ridikėliai 25, Vanduo 150.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100, Ruginė duona 30, Veganiškas plovos 150, Marinuoti agurkai 40, Šviežias agurkas 30, Pomidoras 20, Sultys 100.	Pupelių sriuba 100, Bemieliė duona 25, Bulvių, morkų ir žirnių troškiny 120, Biri perlinių kruopų košė 40, Burokėlių salotos 40, Kopūstų salotos su morkomis 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.	Agurkinė sriuba 100, Bemieliė duona 35, Kepta žuvis 50, Bulvių košė 50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos 50, Šviežias agurkas 20, Vanduo 150.
Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai	Pavakariai
Varškės ir ryžių apkepas 120, Uogų padažas 25, Jogurtas 15, Pienas 150.	Virti makaronai su grietinės padažu 105-45 Marinuoti agurkai 30, Morkos 30, Arbata 150.	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120, Jogurtas 30, Uogų padažas 25, Arbata 150.	Virti varškėčiai 120, Vanilinis padažas 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 pieno ir vaisių programą.