

**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
15-AI DIENŲ 2023 M.**

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Uogos 25/30, Šviesi duona su sviestu 25-5/35-8, Arbata 150/200.	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20/200-25, Šviežias agurkas 30/30, Pomidorai 30/30, 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.	Omletas su dešrele 80-16/100-20, Šviesi duona su sviestu 25-5/35-8, Konservuoti žirneliai 20/30, Pomidoras 30/40, Arbata 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.
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius 150/200	Vaisius 150/150	Vaisius 150/150	Vaisius 150/200	Vaisius 150/200
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Špinatų sriuba su bulvėmis 100-4/150-6, Bemiėlė 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.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100/150, Ruginė duona 25/30, Mėsos troškiny su lęšiais 50-37,5/75-56, Raugintų kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.	Sriuba su kiaulienos gabaliukais ir brokoliais 100/150, Bemiėlė duona 30/35, Žuvies maltinis 50/75, Bulvių košė be pieno produktų 50/60, Burokėlių salotos 40/50, Rauginti arba marinuoti agurkai 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.	Barščiai su bulvėmis ir grietine 100/150, Bemiėlė duona 30/35, Kiaulienos guliašas 50-30/75/45, Vertos bulvės 50/60, Kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 30/40, 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).	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Arbata 150/200.	Blynėliai 120/150, Jogurtas 30/40, Arbata 150 (L), Arbata su medumi 200 (D).	Pieniška makaronų sriuba 150/200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/35-8-18, Kmyną arbata 150/200.	Trinta varškė su uogomis 200/250, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D), Arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, **D-** darželio vaikams

Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.