

TVIRTINU
 Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
 Laikinais einanti direktoriaus pareigas
 Zenutė Nausėdienė

**ŠILUTĖS LOPŠELIS-DARŽELIS „RAUDONKEPURAITĖ“ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
 15-AI DIENŲ 2020 M.**

I SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Kvietinių kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, Ruginė duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/25-7-25, Arbata 150/200	Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, Šviesi duona su sviestu 25-5/35-8, Šviežias agurkas 30/40, Arbata 150/200	Omletas 80/100, Šviežias agurkas 30/40, Ruginė duona su avokado užtepėle ir pomidoru 25-15-20/35-20-25, 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).	Tiršta kukurūzų kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15/35-8-20, Arbata 150/200
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius	Vaisius	Vaisius	Vaisius	Vaisius
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su pupelėmis ir grietine 100/150, Ruginė duona 30/35, Ryžių – kiaušienos plovas 40-110/50-150, Šviežias agurkas 40/50, Raugintas agurkas 30/30, Pomidoras 30/30, Vanduo su citrina 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 su apelsinu 150/200.	Trinta daržovių sriuba 100/150, Bemielė duona 30/35, Vištienos kukulis 50/70, Virti lęšiai 40/50, Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos, 40/50, Morkytės 20/20 Vanduo su apelsinu 150/200.	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 100/150, Ruginė duona 30/35, Orkaitėje garuose kepta kalakutienos file su prieskoninėmis žolelėmis 70/80, Virti griekiai 50/60, Morkų salotos su česnakais 40/50, Ridikėliai 20/20, Vanduo su mėta 150/200.	Žirnių sriuba 100/150, Ruginė duona 20/35, Keptas maltas plačiakaktis 50/75, Bulvių košė 50/60, Cukinijų salotos 40/50, Rauginti agurkai 20/30, Sultys 100/150
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny 120/140, Kefyras 150/200	Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100/120, Jogurtas nesaldintas 15/20, Uogų padažas 25/25, Arbata 150/200	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120/150, Jogurtas nesaldintas 15/20, Uogų padažas 25/30, Arbata 150/200	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Pienas 100/150.	Varškės apkepas 120/150, Jogurtas nesaldintas 30/40, Razinos 20/25, Arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams