

TVIRTINU
 Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
 Laikintai einanti direktoriaus pareigas

Zenutė Nausėdienė

2020-02-14

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

III SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Uogos 25/35, Duoniukai 15/20, Arbata 150/200	Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, Sūrio lazdelė 20/20, Arbata 150/200	Tiršta kukurūzų kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, Ruginė duona su avokado užtepėle ir pomidoru 25-15-20/35-20-25, Arbata 150/200	Omletas su sūriu 88/110, Konservuoti žirneliai 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, Arbata 150/200
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius	Vaisius	Vaisius	Vaisius	Vaisius
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, Ridikėliai 20/30, Vanduo 150/200	Pupelių sriuba 100/150, Bemielė duona 25/35, Keptas vištienos maltinukas 60/70, Biri sorų kruopų košė 40/50, Burokėlių salotos 40/50, Pomidorai 20/30, Šviežias agurkas 20/20, Vanduo su apelsinu 150/200.	Žirnių sriuba 100/150, Bemielė duona 30/35, Mažylių balandėliai su kiaušiena 80/100, Virtos bulvės 50/60, Pekino kopūstų ir agurkų salotos 40/50, Ridikėliai 25/30, Vanduo su citrina 150/200	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150, Ruginė duona 20/35, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105/50-140, Rauginti agurkai 40/40, Šviežias agurkas 30/40, Pomidoras 20/30, Sultys 100/150	Agurkinė sriuba 100/150, Bemielė duona 35/35, Kepta žuvis 50/75, Virti makaronai 40/50, Morkų salotos su česnakais 40/50, šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Varškės ir ryžių apkepas 120/150, Uogų padažas 25/25, Jogurtas 15/20, Kmylių arbata 150/200	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D), Arbata 150/200.	Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105-45/125-75, Rauginti agurkai 30/40, Morkos 30/40, Arbata 150/200	Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais 120/150, Jogurtas 30/40, Uogų padažas 25/30, Arbata 150/200	Pieniška ryžių sriuba 150/200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/35-8-18, Kmylių arbata 150/200

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams