

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Laikinajai einanti direktoriaus pareigas

Zenutė Nausėdienė
2020-08-31
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 sviestu 25-5/35-8, 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 – kiaulienos 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 žirnėliai 20/30, Vanduo su apelsinu 150/200.	Pertrinta moliūgų sriuba 100/150, Bemiėlė duona 30/35, Vištienos kukulis 50/70, Virti makaronai 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, Kalakutienos guliašas 80/120, Virti griekiai 50/60, Morkų salotos su česnakais 40/50, Ridikėliai 20/20, Vanduo su mėta 150/200.	Žirnių-perlinių kruopų sriuba 100/150, Ruginė duona 20/35, Keptas maltas plačiakaktis 50/75, Bulvių košė 50/60, Burokėlių salotos 40/50, Rauginti agurkai 20/30, Sultys 100/150
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Bulvių, morkų ir žirnių troškiny 120/140, Rauginti agurkai 30/40 Kefyras 150/200	Sklindžiai su obuoliais ir bananais 100/120, Jogurtas nesaldintas 15/20, Uogų padažas 25/25, Arbata 150/200	Virtos dešrelės su natūraliu pomidorų padažu 50-15/75-20, Ruginė duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15/35-8-20, Pomidorai 30/40, Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais 40/50, Arbata 150/200	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Pienas 150/200.	Varškės apkepas 120/150, Jogurtas nesaldintas 30/40, Razinos 20/25, Arbata 150/200.

L- lopšelio vaikams, D- darželio vaikams

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Lajkinai einanti direktoriaus pareigas

Intarvy 2020-08-31
Zenutė Nausėdienė

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

II SAVAITĖ

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai	Pusryčiai
Miežinių kruopų košė 150/200, Uogos 25/30, Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Pomidoras 30/40, Kmylių arbata 150/200	Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Uogos 25/30, Arbata 150/200	Grikių kruopų košė 150/200, Šviesi duona su sviestu ir šviežiu agurku 25-5-15/35-8-20, Kmylių arbata 150/200	Virti makaronai su fermentiniu sūriu 150-20/200-25, Daržovių salotos su grūdėta varške 40/50, Arbata 150/200	Virtas kiaušinis 60/60, Ruginė duona su sviestu 25-5/35-8, Konservuoti žirneliai 20/30, Pomidoras 30/40, Arbata 150/200
Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai	Priešpiečiai
Vaisius	Vaisius	Vaisius	Vaisius	Vaisius
Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs	Pietūs
Barščiai su bulvėmis ir grietine 100/150, Bemiėlė duona 30/35, Kiaulienos guliašas 50-30/75/45, Virtos bulvės 50/60, Kopūstų salotos 40/50, Šviežias agurkas 30/40, Vanduo 150/200	Pomidorinė sriuba su ryžiais 100/150, Bemiėlė duona 30/35, Vištienos krūtinėlė troškinta su ryžiais ir morkomis 40-60/50-70, Šviežias agurkas 20/30, Sultenė 40/50, Sultys 100/150	Sriuba su kiaušienos gabaliukais ir brokoliais 100/150, Bemiėlė duona 30/30, Kepta lašiša 50/75, Bulvių košė be pieno produktų 50/60, Burokėlių salotos 40/50, Rauginti agurkai 20/30, Vanduo su mėta 150/200.	Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis 100/150, Ruginė duona 25/30, Mėsos troškiny su lęšiais 50-37,5/75-56, Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi 40/50, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo su apelsinu 150/200	Kopūstų sriuba su bulvėmis 100/150, Ruginė duona 30/30, Virtų bulvių cepelinai su kiaušiena 115-65/115-65, Jogurtas 30/40, Traškios daržovių lazdelės 60/60, Vanduo 150/200.
Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė	Vakarienė
Varškės apkepas 120/150, Uogų padažas 25/30, Jogurtas 15/20, Pienas 150/200	Bulvių košė 120/150, Rauginti agurkai 30/40, Kefyras 150/200, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D)	Blynėliai 120/150, Jogurtas 30/40, Arbata 150 (L), Arbata su medumi 200 (D).	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Arbata 150/200	Pieniška makaronų 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

TVIRTINU

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Laikinai einanti direktoriaus pareigas

Zenutė Nausėdienė
2020-08-31
Zenutė Nausėdienė

**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	Avižinių dribsnių 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, Bemiele duona 25/35, Keptas vištienos maltinukas 60/70, Biri perlinių kruopų košė 40/50, Burokėlių salotos 40/50, Pomidorai 20/30, Šviežias agurkas 20/20, Vanduo su apelsinu 150/200.	Žirnių sriuba 100/150, Bemiele duona 30/35, Mažylių balandėliai su kiaušiena 80/100, Virtos bulvės 50/60, Pekino kopūstų 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, Bemiele duona 35/35, Kepta žuvis 50/75, Virti makaronai 40/50, Burokėlių salotos 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, Pienas 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, Kmynų arbata 150/200

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