



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

**III SAVAITĖ**

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Trečiadienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>	<b>Pusryčiai</b>
Avižinių kruopų košė su cinamonu ir sviestu 150/200, Uogos 25/35, Duoniukai 15/20, 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 80/100, Konservuoti kukurūzai 20/30, Šviežias agurkas 20/30, Ruginė duona su sviestu 25-5/25-5, Arbata 150/200.	Manų košė su cinamonu 150/200, Uogos 25/30, Sūrio lazdelė 20/20, Arbata 150/200.	Grikių kruopų košė 150/200, Pilno grūdo duona su sviestu ir pomidoru 25-5-20/35-7-25, Sūrio lazdelė 20/40, Arbata 150/200.
<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>	<b>Priešpiečiai</b>
Vaisius 150/150	Vaisius 100/100	Vaisius 100/150	Vaisius 100/100	Vaisius 200/200
<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>	<b>Pietūs</b>
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.	Žirnių sriuba 100/150, Bemielė duona 30/35, Mažylių balandėliai su kiaušiena 80/100, Virtos bulvės 50/60, Pekino kopūstų salotos 40/50, Ridikėliai 25/30, Vanduo 150/200.	Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba 100/150, Ruginė duona 20/35, Kalakutienos – ryžių plovos 40-105/50-140, Rauginti arba marinuoti agurkai 40/40, Šviežias agurkas 30/40, Pomidoras 20/30, Sultys 100/150.	Pupelių sriuba 100/150, Bemielė duona 25/35, Vištienos ir daržovių troškiny 50-50/75-75, Biri perlinių kruopų košė 40/50, Burokėlių salotos 40/50, Troškinti morkų kubeliai su sviestu 50/60, Šviežias agurkas 20 (L), Pomidorai 30 (D). Vanduo 150/200.	Agurkinė sriuba 100/150, Bemielė duona 35/35, Kepta žuvis 50/75, Virti makaronai 40/50, Troškinti žiediniai kopūstai 50/60, Šviežias agurkas 20/30, Vanduo 150/200.
<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>	<b>Pavakariai</b>
Varškės ir ryžių apkepas 120/150, Uogų padažas 25/25, Jogurtas 15/20, Pienas 150/200.	Virti makaronai su troškintos mėsos ir grietinės padažu 105-45/125-75, Rauginti arba marinuoti 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.	Virti varškėčiai 120/150, Vanilinis padažas 30/40, Traputis 10 (L), Traputis su medumi 10/15 (D), Arbata 150/200.	Pieniška ryžių sriuba 150/200, Šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu 25-5-13/35-8-18, Kmyną arbata 150/200.

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

**Ugdymo įstaigoje nemokamai dalinami produktai pagal vaisių ir pieno programas.**