



Antra savaitė

Anykščių lopšelis – darželis „Eglutė“

Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
<b>PUSRYČIAI</b>					
1.Makaronai su uogiene .	150/13	6,79	8,35	49,76	289,34
2.Arbata	150	0,20	-	10,05	38,49
3.Sausainiai	40	2,25	3,54	18,32	125,10
<b>Viso</b>		<b>9,24</b>	<b>11,89</b>	<b>78,13</b>	<b>452,93</b>
<b>PIETŪS</b>					
1.Kopūstų sriuba	150	1,11	4,19	7,93	71,77
2.Duona	30	1,68	0,18	11,99	59,70
3.Paukštienos kepinukai	60	15,23	9,02	6,84	172,63
4.Biri ryžių košė	40	1,03	1,60	10,07	60,43
5. Salotos "Gaidelis"	50	0,40	3,37	5,19	50,20
6. Sulčių gėrimas	150	0,35	-	20,26	81,52
7.Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Viso</b>		<b>20,20</b>	<b>18,76</b>	<b>75,28</b>	<b>549,25</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1.Varškės kukuliai su padažu	150/15	15,21	15,62	45,35	325,17
2.Sumuštinis su tepamu sūriu	0,5v/10	3,39	2,28	10,80	68,08
3.Arbata su pienu	150	2,30	1,87	10,57	76,49
<b>Viso</b>		<b>20,90</b>	<b>19,77</b>	<b>66,72</b>	<b>469,74</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>50,34</b>	<b>50,42</b>	<b>220,13</b>	<b>1471,92</b>

 Sudeikinta  
 Utenos visuomenės sveikatos centro  
 Anykščių skyriaus vedėja  
 Danguolė Sudeikienė





Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį:	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
<b>PUSRYČIAI</b>					
1. Bulvių, morkų ir žirnių troškiny	150	7,82	6,98	25,91	200,48
2. Kakava	150	2,72	2,90	14,30	105,80
3. Sumuštinis su medumi	40/10	3,56	0,76	28,67	147,80
4. Vaisių	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Viso</b>		<b>14,50</b>	<b>11,04</b>	<b>81,88</b>	<b>507,08</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Pieniška grikių sriuba	150	6,46	5,08	21,58	160,58
2. Žuvies šnicelis su sviesto-grietinės padažu	60/10	11,94	12,82	5,27	180,84
3. Virtos bulvės	90	1,85	0,09	16,96	75,09
4. Burokėlių salotos su aliejumi	40	0,68	4,99	-	45,0
5. Sulčių gėrimas	100	0,05	0,01	8,93	34,80
<b>Viso</b>		<b>24,41</b>	<b>22,81</b>	<b>51,27</b>	<b>525,87</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Omletas	100/5	7,84	11,88	7,80	168,35
2. Arbata	150	0,20	-	10,05	38,49
3. Duona su sviestu	30/7	2,65	5,82	15,55	155,45
4. Agurkai	30	1,52	-	0,70	10,00
<b>Viso</b>		<b>12,21</b>	<b>17,70</b>	<b>34,10</b>	<b>372,29</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>51,12</b>	<b>51,55</b>	<b>167,25</b>	<b>1405,24</b>



Ulenos visuomenės sveikatos centro  
Anykščių skyriaus vedėja  
Danguolė Sudeikienė





Direktorė  
Jolanta Šaučė  


Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
<b>PUSRYČIAI</b>					
1. Daržovių šiupinys su dešra	135	8,48	10,5	21,38	207,67
2. Arbata	150	0,2	-	10,05	38,49
3. Sumuštinis su uogiene	40/10	3,51	0,76	28,10	134,2
<b>Viso</b>		<b>15,94</b>	<b>15,92</b>	<b>72,97</b>	<b>487,99</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Agurkinė sriuba su grietine.	150/6	3,9	6,4	13,07	120,06
2. Duona	30	1,68	0,33	12,99	59,70
3. Vištienos maltinis su ryžiais, sviesto-grietinės padažu.	70/15/65	11,89	19,28	24,42	313,89
4. Konservuotų žirnelių salotos	53	1,99	0,49	4,63	29,68
5. Džiovintų vaisių kompotas	100	0,16	-	12,54	48,15
<b>Viso</b>		<b>19,62</b>	<b>26,50</b>	<b>67,65</b>	<b>571,48</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Grikių kruopų košė su sviestu	150/5	5,25	6,42	32,81	190,84
2. Pienas	160	4,48	5,12	7,52	92,8
3. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Viso</b>		<b>10,13</b>	<b>11,94</b>	<b>53,33</b>	<b>336,64</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>45,69</b>	<b>54,36</b>	<b>193,95</b>	<b>1396,11</b>

Suderinta  
Ulenos visuomenės sveikatos centro  
Anykščių skyriaus vedėja  
Danguolė Sudeikienė  




## Antra savaitė

## Anykščių lopšelis – darželis „Eglutė“

Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė: kcal.
<b>PUSRYČIAI</b>					
1. Avizinių kruopų košė su sviestu	150/4	6,07	7,31	27,73	194,08
2. Arbata su pienu	150	2,30	1,87	13,50	76,49
3. Sumuštinis su sviestu, žaliu agurku	40/7/20	2,13	6,28	20,57	136,03
<b>Viso</b>		<b>10,50</b>	<b>15,46</b>	<b>61,80</b>	<b>406,60</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Pieniška daržovių sriuba.	150	4,51	4,93	15,74	121,90
2. Didžkukuliai su padažu	150/15	11,28	16,95	36,87	333,21
3. Džiovintų vaisių kompotas	150	0,44	-	26,36	102,02
<b>Viso</b>		<b>16,23</b>	<b>21,88</b>	<b>78,97</b>	<b>557,13</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Virtiniai su padažu	145/12	16,47	12,51	53,76	382,84
2. Arbata ,vaisius	150/100	1,00	0,2	11,00	81,49
<b>Viso</b>		<b>17,47</b>	<b>12,71</b>	<b>64,70</b>	<b>464,33</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>44,20</b>	<b>50,05</b>	<b>205,47</b>	<b>1425,31</b>

Sudeikinta

Utenos visuomenės sveikatos centro  
Anykščių skyriaus vedėja  
Danguolė Sudeikienė






## Antra savaitė

## Anykščių lopšelis – darželis „Eglutė“

Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
<b>PUSRYČIAI</b>					
1. Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	150	6,32	4,14	28,29	165,42
2. Grietinės padažas	20	0,35	3,84	1,06	40,19
3. Kmyną arbata	150	0,45	0,33	12,36	51,93
4. Sumuštinis su sūriu	1vnt.	8,90	13,73	10,47	190,95
<b>Viso</b>		<b>16,02</b>	<b>22,04</b>	<b>52,18</b>	<b>448,46</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Ankštinių daržovių sriuba (pupelėmis) bulvėmis	150	3,54	3,25	14,27	91,44
2. Duona	40	2,96	0,52	20,52	86,80
3. Kepsnys „svogūnėlis“	60	11,80	10,89	4,33	161,50
4. Bulvių košė	100	2,44	0,98	18,44	88,01
5. Kopūstų salotos su obuoliu ir aliejaus padažu	50	0,47	4,83	4,31	58,98
6. Sultys	100	0,4	0,02	17,78	68,60
<b>Viso</b>		<b>21,61</b>	<b>20,49</b>	<b>79,65</b>	<b>555,33</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Mažylių blynai	100	6,89	8,17	27,25	207,42
2. Grietinės padažas	15	0,27	2,88	0,80	30,14
3. Arbata	150	0,15	-	11,26	42,88
4. Vaisius	100	0,76	0,30	13,94	56,00
<b>Viso</b>		<b>8,07</b>	<b>11,35</b>	<b>53,25</b>	<b>336,44</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>45,70</b>	<b>53,88</b>	<b>185,08</b>	<b>1340,23</b>

Sudevinta  
Ulenos visuomenės sveikatos centro  
Anykščių skyriaus vedėja  
Danguolė Sudeikienė

