

1


Trečia 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. Makaronų košė	150/5	5,75	5,47	36,14	207,90
2. Uogiene	11	0,03	-	8,20	31,02
3. Arbata	150	0,2	-	10,00	38,49
4. Sausainiai	40	3,00	4,72	25,76	166,80
<b>Viso</b>		<b>8,98</b>	<b>10,19</b>	<b>80,10</b>	<b>444,21</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Žalių daržovių sriuba su žirneliais	150/7	1,37	4,16	8,18	71,07
2. Duona	30	8,66	- 1,12	0,22	59,70
3. Maltinis su padažu	70/8	12,82	20,46	7,37	255,23
4. Miežinių kruopų košė	80	5,07	1,69	27,45	138,30
5. Morkų salotos	40	0,49	0,36	2,97	17,10
6. Sulčių gėrimas	100	0,05	0,01	8,93	34,80
<b>Viso</b>		<b>28,46</b>	<b>27,80</b>	<b>55,12</b>	<b>576,20</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Švilpikai	150/8	7,91	7,57	53,57	329,00
2. Vaisinė arbata	150	0,20	-	10,05	38,49
3. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	54,00
<b>Viso</b>		<b>8,51</b>	<b>7,97</b>	<b>63,85</b>	<b>421,49</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>45,95</b>	<b>45,96</b>	<b>199,07</b>	<b>1441,90</b>

Trečia savaitė  
Anykščių lopšelis – darželis „Eglutė“

Direktorė  
Jolanta Šaučiūnienė



Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kieki.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
<b>PUSRYČIAI</b>					
1. Sausi pusryčiai	40	2,61	2,06	21,00	163,30
2. Pienas	110	3,10	2,78	5,22	56,60
3. Batonas su sviestu ,dešra	40/5/15	5,23	8,34	20,70	191,60
4. Vaisinė arbata	150	0,46	0,33	10,13	42,31
<b>Viso</b>		<b>11,40</b>	<b>13,51</b>	<b>57,05</b>	<b>453,81</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Pieniška pupelių sriuba.	150	5,72	4,00	19,85	118,82
2. Balandėliai su padažu	108/50	10,93	24,92	15,33	316,27
3. Bulvės	100	2,06	0,10	18,85	83,43
4. Kompotas	100	0,32	0,09	14,43	56,45
<b>Viso</b>		<b>19,03</b>	<b>29,11</b>	<b>68,46</b>	<b>518,52</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Skryliai su sviesto ir grietinės padažu	125/10	11,93	7,73	60,74	345,36
2. Arbata ,vaisius	150/100	1,00	0,20	10,05	81,49
<b>Viso</b>		<b>12,93</b>	<b>7,93</b>	<b>70,79</b>	<b>426,85</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>43,36</b>	<b>50,55</b>	<b>196,30</b>	<b>1399,18</b>

Suderinta

Utenos visuomenės sveikatos centro  
Anykščių skyriaus vedėja  
Danguolė Sudeikienė





## Trečia 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. Daržovių troškiny su dešra	150	5,19	9,79	9,71	146,54
2. Duona	30	1,65	0,25	17,43	68,95
3. Arbata su pienu	150	2,30	1,87	13,50	76,49
4. Sumuštinis su medumi	40/10	3,56	0,76	28,67	136,80
<b>Viso</b>		<b>12,70</b>	<b>12,67</b>	<b>69,31</b>	<b>428,78</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Burokėlių sriuba .	150	1,24	3,53	8,96	68,84
2. Duona	30	1,65	0,25	17,43	68,95
3. Koldūnai su sviestu ir grietine	150/8	16,18	19,71	36,32	376,46
4. Sultys	100	0,40	-	17,78	68,60
<b>Viso</b>		<b>19,47</b>	<b>23,49</b>	<b>80,49</b>	<b>582,85</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Perlinių kruopų košė su sviestu	150/7	6,34	8,70	32,50	225,26
2. Pienas	150	4,48	5,12	7,52	92,80
3. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Viso</b>		<b>11,22</b>	<b>14,22</b>	<b>53,02</b>	<b>371,06</b>
<b>Dienos daavinio vertė</b>		<b>43,39</b>	<b>50,38</b>	<b>202,82</b>	<b>1382,69</b>



## Trečia 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. Grikių kruopų košė su sviestu	160/16	6,97	9,02	38,50	248,29
2. Vaisinė arbata	150	0,20	-	10,00	39,40
3. Sausainiai	40	3,00	3,72	29,76	186,00
<b>Viso</b>		<b>10,17</b>	<b>12,74</b>	<b>78,26</b>	<b>473,69</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Pieniška leistinukų sriuba	150	5,82	4,84	9,41	76,17
2. Žuvies maltinis su bulvėmis, daržovių salotos	60/100/4 0	21,50	18,54	29,56	328,50
3. Sultys	100	0,30	-	18,50	83,00
4. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
<b>Viso</b>		<b>28,02</b>	<b>23,78</b>	<b>70,47</b>	<b>540,67</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Varškės apkepas su padažu	150/20	17,16	17,34	20,02	417,23
2. Arbata	150	0,20	-	10,05	38,49
<b>Viso</b>		<b>17,36</b>	<b>17,34</b>	<b>30,07</b>	<b>455,72</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>55,55</b>	<b>53,86</b>	<b>178,80</b>	<b>1470,08</b>

Suderinta  
Utenos visuomenės sveikatos centro  
Anykščių skyriaus vedėja  
Danguolė Sudeikienė





## Trečia savaitė

## Anykščių lopšelis – darželis „Eglutė“

Direktorė  
 Jolanta Šaučiūnienė  


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. Miežinių kruopų košė su sviestu	150/6	5.65	7.05	28,20	191,19
2. Arbata su pienu	150	2.30	1.87	13.50	76.49
3. Duona su sviestu ir kiaušiniu	35/7/20	4.32	8.41	17.63	154.09
<b>Viso</b>		<b>12,27</b>	<b>17,33</b>	<b>58,90</b>	<b>421,77</b>
<b>PIETŪS</b>					
1. Paukštienos sultinys su ryžiais	150	2.58	2.39	12.61	79.02
2. Duona	30	1.12	0.22	8.66	59.70
3. Paukštiena su daržovių troškiniu ir padažu	48/120/15	19.07	23.15	17.89	379.58
4. Kompotas	100	0.14	-	12.27	46.91
<b>Viso</b>		<b>22,91</b>	<b>25,66</b>	<b>51,43</b>	<b>565,21</b>
<b>VAKARIENĖ</b>					
1. Mieliniai blynėliai su cukrumi arba uogiene.	120/4 -13	9.51	12.08	56.53	367.37
2. Arbata	150	0.20	-	10.05	38.49
3. Vaisius	100	0.80	0.20	11.00	43.00
<b>Viso</b>		<b>10,51</b>	<b>12,28</b>	<b>77,58</b>	<b>448,86</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>45,69</b>	<b>55,27</b>	<b>187,91</b>	<b>1435,84</b>

Suderinta  
 Utenos visuomenės sveikatos centro  
 Anykščių skyriaus vedėja  
 Danguolė Sudeikienė  
