

Pirma 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.
PUSRYČIAI					
1. Juoda duona su sviestu, kiaušinis	50/9/1	9,03	13,45	21,98	258,60
2. Arbata	200	0,20	-	15,04	57,18
3. Sausainiai	40	3,00	4,72	29,76	166,80
Viso		12,23	18,17	66,78	482,58
PIETŪS					
1. Bulvienė sriuba su grietine	200	2,94	4,39	20,22	128,20
2. Duona	40	1,88	19,92	19,92	78,80
3. Plovas	190	18,96	19,31	39,72	398,47
4. Agurkai	50	0,35	-	1,40	7,00
5. Sultys	150	0,65	-	18,52	97,50
Viso		24,78	43,62	99,78	709,97
VAKARIENĖ					
1. Makaronai su varške, sviestu.	180	16,30	12,14	36,32	313,04
2. Arbata	200	0,20	-	8,20	57,09
3. Keptas obuolys	80	0,32	0,08	12,84	54,95
Viso		16,82	12,22	57,36	425,08
Dienos davinio vertė		53,83	74,01	223,92	1617,63

Suderinta

Utenos visuomenės sveikatos centro
Anykščių skyriaus vedėja
Danguolė Sudeikienė



Pirma 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.
PUSRYČIAI					
1. Daržovių troškiny	200	8,44	13,60	13,44	198,00
2. Duona	40	3,04	0,36	19,88	75,60
3. Kakava	200	3,28	3,52	17,24	112,86
4. Sausainiai	40	3,00	2,72	29,76	160,00
Viso		17,76	20,20	80,32	546,46
PIETŪS					
1. Pieniška perlinių kruopų sriuba	200/2	6,05	5,09	21,66	140,87
2. Šnicelis	80	15,28	20,35	12,11	307,60
3. Bulvių košė	100	2,14	3,13	17,80	98,00
4. Žalių daržovių salotos	60	0,71	-	2,62	32,00
4. Sulčių gėrimas	150	0,35	-	21,16	81,52
Viso		24,53	28,57	75,35	659,99
VAKARIENĖ					
1. Lietiniai	120	10,84	11,24	43,64	310,80
2. Uogienė	15	0,05	-	10,64	44,65
3. Arbata	200	0,20	-	15,04	59,19
4. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso		11,49	11,64	82,32	467,64
Dienos davinio vertė		51,78	60,41	237,99	1674,09



Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kieki.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
PUSRYČIAI					
1. Manų košė su uogiene	200/15	7,43	8,56	50,78	297,43
2. Arbata su pienu	200	3,00	2,50	19,74	108,19
3. Batonas susviestu lydytas sūris	40/7/15	7,37	9,94	20,71	185,66
Viso		17,80	21,00	91,23	591,28
PIETŪS					
1. Žirnių-perlinių kruopų sriuba	200	8,90	3,61	25,28	138,12
2. Duona	40	3,04	0,36	19,88	90,40
3. Žuvies maltinis su bulvėmis, padažu.	75/10/10 0	14,41	16,53	25,09	300,51
4. Burokėlių salotos	50	0,85	1,00	5,25	32,46
5. Sultys	150	0,60	-	24,50	94,50
Viso		27,80	21,50	100,00	655,99
VAKARIENĖ					
1. Bulviniai krocketai su sviesto-grietinės padažu	200/30	10,59	10,13	78,43	441,05
2. Arbata ,vaisius	200/100	1,00	0,20	15,04	97,00
Viso		11,59	10,33	93,47	538,05
Dienos davinio vertė		57,19	52,83	284,70	1785,32

Sudeikintė
Ulenos visuomenės sveikatos centro
Anykščių skyriaus vadėja
Danguolė Sudeikienė





Pirma 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.
PUSRYČIAI					
1. Ryžių košė su sviestu.	200/7	5,90	6,00	38,45	247,91
2. Uogienė	15	0,04	-	11,19	46,30
3. Arbata	200	0,20	-	15,04	59,19
4. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
5. Sausainiai	30	1,25	2,54	18,32	90,20
Viso		7,79	8,94	96,00	496,60
PIETŪS					
1. Pieniška makaronų sriuba	200/2	5,78	5,83	20,58	150,30
2. Pūkučiai	80	10,53	26,50	11,15	300,16
3. Miežinių kruopų košė su padažu	90/10	8,00	7,08	31,69	204,60
4. Šviežių kopūstų salotos	40	0,60	2,02	2,47	30,18
5. Sultys	150	0,40	-	21,26	81,52
Viso		25,31	36,43	87,15	766,76
VAKARIENĖ					
1. Varškės apkepas su sviesto-grietinės padažu	150/20	19,16	17,34	20,02	437,23
2. Arbata	200	0,20	-	15,04	57,19
Viso		19,36	17,74	35,06	494,42
Dienos davinio vertė		52,46	60,17	218,21	1757,78


 Ulenos 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.
PUSRYČIAI					
1. Grikių kruopų košė su sviestu	160/6	6,97	8,02	39,50	250,29
2. Arbata	200	0,20	-	15,04	57,18
3. Batonas su sviestu sūriu	45/7/20	6,77	9,52	23,57	214,65
Viso		13,94	17,54	78,11	522,12
PIETŪS					
1. Kopūstų sriuba	200	4,62	7,03	27,07	120,42
2. Duona	40	1,95	0,35	18,85	78,80
3. Guliašas su padažu, bulvėmis	160/100	18,96	19,31	39,72	466,87
4. Rauginti agurkai	50	5,51	-	1,18	17,29
5. Sultys	150	0,65	-	18,52	97,50
Viso		31,69	26,69	105,34	780,88
VAKARIENĖ					
1. Keptos bulvės	200	3,90	5,90	43,51	234,00
2. Kefyras	200	5,30	6,40	8,20	120,00
3. Vaisius	100	0,80	0,20	11,00	43,00
Viso		10,00	12,50	62,71	397,00
Dienos davinio vertė		55,63	56,73	246,16	1700,00