

Antra savaitė

Anykščių lopšelis – darželis „Eglutė“

Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kieki.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
PUSRYČIAI					
1. Makaronai su uogiene	200/15	8,71	8,47	60,88	377,70
2. Arbata	200	0,2	-	14,04	57,19
3. Sausainiai	40	2,25	3,54	18,32	125,10
Viso		11,16	12,01	93,24	559,99
PIETŪS					
1. Kopūstų sriuba.	200	1,49	5,59	10,57	95,69
2. Duona	40	1,88	0,28	17,92	78,80
3. Paukštiesos kepinukai	80	17,65	9,36	9,12	190,17
4. Biri ryžių kruopų košė	50	1,29	1,99	11,81	75,54
5. Salotos gaidelis	100	0,80	6,74	10,38	100,40
6. Sulčių gėrimas	200	0,43	-	20,91	88,57
7. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso		23,94	24,36	93,71	682,17
VAKARIENĖ					
1. Varškės kukuliai su padažu	185/15	17,21	17,62	47,35	345,17
3. Arbata su pienu	200	3,00	2,50	19,74	108,19
4. Sumuštinis su tepamu sūriu	0,5v./10	2,39	2,28	10,80	78,08
Viso		22,60	22,40	76,89	531,44
Dienos davinio vertė		56,80	58,77	263,84	1773,60

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.
PUSRYČIAI					
1. Bulvių, morkų ir žirnių troškiny	190	9,80	9,63	32,65	241,14
2. Kakava	200	3,38	3,52	17,24	120,00
3. Sumuštinis su medumi	50/10	4,43	0,95	33,83	162,80
Viso		17,51	14,10	83,72	523,94
PIETŪS					
1. Pieniška grikių sriuba	200	8,62	6,76	26,53	210,78
2. Žuvies šnicelis su sviesto-grietinės padažu	80/20	15,96	17,18	7,11	253,99
3. Vrtos bulvės	100	2,02	0,10	18,85	83,43
4. Burokėlių salotos su aliejumi	50	0,83	4,99	5,24	68,30
5. Sulčių gėrimas	150	0,40	-	21,26	81,52
Viso		27,83	29,03	78,99	698,02
VAKARIENĖ					
1. Omletas	100/5	7,84	11,88	7,80	168,35
2. Duona su sviestu	40/8	1,93	6,28	20,0	150,80
3. Marinuoti agurkai	30	1,52	-	0,70	10,0
4. Arbata	200	0,20	-	15,04	57,19
5. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso		11,89	18,56	56,54	439,34
Dienos davinio vertė		57,23	61,69	219,25	1661,30


 Ulenos visuomenės sveikatos centro
 Anykščių skyriaus vedėja
 Danguolė Sudeikienė

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. Daržovių šiupinys su dešra	190	12,23	15,16	29,83	296,6
2. Arbata	200	0,2	-	15,04	57,19
3. Sumuštinis su uogiene	40/10	3,51	0,76	28,10	134,2
Viso		15,94	15,92	72,97	487,99
PIETŪS					
1. Agurkinė sriuba su grietine.	200/7	4,91	7,1	15,76	139,84
2. Duona	40	1,88	0,28	19,92	78,80
3. Vištienos maltinis su ryžiais, sviesto-grietinės padažu.	80/20/100	15,46	21,38	30,79	453,57
4. Konservuotų žirnelių salotos	65	2,59	0,53	6,00	37,70
5. Džiovintų vaisių kompotas	150	0,25	-	16,42	73,30
Viso		25,09	29,29	88,89	783,21
VAKARIENĖ					
1. Grikių kruopų košė su sviestu	200/6	6,97	8,02	39,50	248,29
2. Pienas	200	5,88	6,72	9,87	121,80
3. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso		13,25	15,14	62,37	423,09
Dienos davinio vertė		54,28	60,35	224,23	1694,29

Sudorintė
Ulenos visuomenės sveikatos centro
Anykščių skyriaus vedėja
Danguolė Sudeikienė



Direktoriė
 Jolanta Šaučjūnienė


Patiekalo, pavadinimas Sudėtis, nurodant produktų pavadinimą ir kiekį.	Paruošto patiekalo bendra masė	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Energetinė vertė, kcal.
PUSRYČIAI					
1. Avižinių kruopų košė su sviestu	200/5	8,10	9,25	36,98	254,66
2. Arbata su pienu	200	3,00	2,50	19,74	108,19
3. Sumuštinis su sviestu, žaliu agurku	40/8/20	2,13	6,28	20,57	136,03
Viso		13,23	18,03	77,29	498,88
PIETŪS					
1. Pieniška makaronų sriuba	200	5,78	5,83	20,58	153,30
2. Didžkukuliai su padažu	180/20	13,46	17,88	42,74	404,69
3. Džiovintų vaisių kompotas	200	0,56	-	30,18	116,98
Viso		19,80	23,71	93,50	674,97
VAKARIENĖ					
1. Virtiniai su padažu	185/17	21,10	17,00	54,88	437,19
2. Arbata	150	0,20	-	15,04	57,19
3. Vaisius	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Viso		21,30	17,00	69,92	547,38
Dienos davinio vertė		54,33	58,74	240,71	1721,23

Auderintė
 Utenos visuomenės sveikatos centro
 Anykščių skyriaus vedėja
 Danguolė Sudeikienė


Antra savaitė

Anykščių vaikų 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. Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis	200	8,42	5,52	37,72	220,56
2. Grietinės padažas	20	0,35	3,84	1,06	40,19
3. Kmyną arbata	200	0,59	0,44	16,47	69,24
4. Sumuštinis su sūriu	1vnt.	8,90	13,73	10,47	190,95
Viso		18,26	23,53	65,72	520,94
PIETŪS					
1. Ankštinių daržovių sriuba (pupelėmis) bulvėmis	200	4,72	4,34	19,03	121,92
2. Duona	40	2,96	0,52	20,52	86,80
3. Kepsnys „svogūnelis“	80	15,73	14,53	5,77	215,33
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	150	0,57	0,075	18,57	78,75
Viso		26,89	25,27	86,64	649,79
VAKARIENĖ					
1. Mažylių blynai	150	10,32	12,26	40,88	311,12
2. Grietinės padažas	15	0,27	2,88	0,80	30,14
3. Arbata	200	0,20	-	15,04	57,18
4. Vaisius	100	0,76	0,30	13,94	56,00
Viso		11,55	15,44	70,66	455,16
Dienos davinio vertė		56,70	64,24	223,02	1625,89



Utenos visuomenės sveikatos centro
Anykščių skyriaus vedėja
Danguolė Sudeikienė

