

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė



1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	19	150	11	13	3	181
Duona pilno grūdo		30	2	0	16	76
Švž. agurkai		50	0	0	1	7
Kefyras (2,5%)		200	7	5	10	111
Vynuogės		150	1	1	26	115
Kiviai		90	1	1	13	59
Iš viso			22	20	69	549

Pietūs 10.30-11.30

Patiekalo maistinė vertė, g

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	baltymai g	riebalai g	angliavandeniai g	Energetinė vertė kcal
Pieniška (pienas 2,5%) ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	259 (2)	250	6	4	12	105
Kalakutienos file kepsnys (tausojantis)	44	120	32	12	1	239
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	3	100	3	1	0	76
Švž. kopūstų salotos su porais ir obuoliais (augalinis)	2-1/2A	50	0	2	4	38
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Apelsinai		520	3	1	47	211
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Iš viso			44	20	72	707

Priešpiečiai(pavakariai)val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso			0	0	0	0

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g				Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Iš viso			0	0	0	0	

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įmonių valgiaraštyje