

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė

1 savaitė

Penktadienis

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	
Virtos dešrelės (tausojantis)		100	10	18	13	188
Duona pino grūdo		30	2	0	16	76
Pomidorai		50	1	0	2	11
Javinių batonėlis		25	2	2	18	101
Ananasas		210	1	0	23	98
Nesaldinta čiobrelių arbata	7-1/2	200	0	0	0	0
Iš viso			16	20	72	474

Pietūs 10.30-11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/24AT	250	6	4	20	149
Kepta garuose lašišos file (tausojantis)	288	110	19	15	0	206
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/64T	100	2	2	13	83
Virtų burokėlių salotos su apelsinais (augalinis)	116	50	0	1	16	44
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Mandarinai		450	3	1	38	172
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Iš viso			30	23	95	692

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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso						

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje