

TVIRTINU:

Panevėžio Rožyno progimnazijos
Direktore Alma Ramoškaitė



I SAVAITĖ

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūr. nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė, kcal
Salotos su vištiena ir sūriu (45%)	87	100	132
Silkės ir daržovių užkandėlė	113	40/70	105
Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/25AT	250	114
Traški vištienos file (tausojantis)	284	160	300
Kepti garuose vištienos kukuliai (tausojantis)	293	200	271
Krevetės grietinėlės (36%) padaže (tausojantis)	292	200	333
Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis (tausojantis)	46	200	316
Padažas : jogurtas (1,5%)		40	18
Garnyras :			
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	2	100	119
Švž. daržovių salotos su paprika (augalinis)	110	25	37
Virtų burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)	2-3/63A	25	32
Sezoninės daržovės		50	10
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0
Nesaldintas sezoninių vaisių ir uogų gėrimas	17	200	28