

2 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU
Panevėžio Rožyno progimnazija
Direktorė Alma Ramoškaitė



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	
Virti kiaušiniai (tausojantis)		2 vnt.	12	8	1	126
Duona pilno grūdo		30	2	0	16	76
Sviestas (82%)		20	0	16	0	149
Nesaldinta kinrožių arbata	7-1/2	200	0	0	0	0
Vynuogės		220	1	0	28	120
Iš viso			15	24	45	471

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	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/39At	250	2	4	17	114
Grietinė (30%)		5	0	2	0	15
Kalakutiena, troškinta su svogūnais ir krapais (tausojantis)	35	200	32	13	9	287
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis, tausojantis)	11	100	3	0	26	119
Pekino kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos (augalinis)	111	50	0	2	1	30
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Bananai		470	3	1	58	250
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Iš viso			40	22	119	853

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan deniai, 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	angliavandeniniai, g	
		Iš viso				

*-neprivaloma nurodyti bendrojo ugdytojų įstaigų valgiaraštyje