

2 savaitė
Trečiadienis

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	
Orkaitėje kepti blynai su varške (9%) ir bananais (tausojantis)	73	200	18	12	56	404
Jogurtas (1,5%)		40	2	1	4	18
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2	200	0	0	0	0
Mandarinai		190	1	0	14	65
Iš viso			21	13	74	487

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	
Pieniška (pienas 2,5%) perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	259 (1)	250	3	2	14	85
Kepti garuose kalakutienos kotletukai su čioobr. (tausojantis)	10-7/140T	150	30	6	0	332
Virtos miežinės kruopos (augalinis, tausojantis)	6	100	3	0	16	77
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	108	50	1	5	2	59
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Nesaldintas sezoninių vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Greipfrutas		430	2	1	32	141
Iš viso			39	14	72	732

Priešpiečiai (pavakariai) val.

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

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