

2 savaitė
Penktadienis

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	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	19	150	11	13	3	181
Duona pilno grūdo		30	2	0	16	76
Pomidorai		50	1	0	2	11
Kefyras (2,5%)		200	7	5	10	111
Ananasas		210	1	0	23	98
Iš viso			22	18	54	477

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
Krevetės grietinėlės (36%) padaže (tausojantis)	292	200	21	26	6	333
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	2	100	3	0	26	119
Sezoninės daržovės		100	0	0	4	20
Švž. spaustos greipfrutų sultys	96	200	1	0	18	79
Mandarinai		150	1	0	11	52
Vynuogės		220	2	1	39	169
Iš viso			34	31	124	921

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	

* Neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo valgyklų valgiaraštyje