

2 savaitė
Ketvirtadienis

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė



Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Duona pilno grūdo		60	4	1	32	126
Sviestas (82%)		30	1	8	1	222
Ferm. sūris (45%)		80	18	22	1	276
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2	200	0	0	0	0
Vynuogės		140	3	1	36	162
Kiviai		190	1	1	14	65
Iš viso			27	33	84	851

Pietūs 11.30-12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	265	250	4	2	21	119
Kepta garuose kiaulienos sprandinė (tausojantis)	45	120	25	34	3	416
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/64T	100	2	2	13	83
Salotos "Pavasaris" (augalinis)	101	50	1	2	4	50
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Švž. spaustos apelsinų sultys	95	200	1	0	20	86
Jogurtas (2,5%)		20	1	1	3	18
Bananai		420	3	1	51	220
Mandarinai		340	2	1	26	121
Iš viso			39	43	143	1123

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso			0	0	0	0

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso			0	0	0	0

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje