

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	1	13	3	181
Duona pilno grūdo		30	2	1	16	76
Pomidorai		50	1	0	2	11
Kefyras (2,5%)		200	7	5	10	111
Kiviai		190	2	1	26	124
Ananasas		270	1	0	29	126
Iš viso			14	20	86	629

Pietūs 11.30-12.30 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
Mandarinai		260	1	1	20	91
Vynuogės		260	2	1	46	200
Švž. spaustos greipfrutų sultys		200	1	0	18	79
Iš viso			34	32	140	991

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	
Iš viso			0	0	0	0

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje