

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė



3 savaitė
Pirmadienis

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	
Varškės (9%) ir sūrio (45%) paplotėliai (tausojantis)	278	150	34	22	12	382
Grietinė (30%)		20	0	6	1	58
Švž. spaustos apelsinų sultys	95	200	4	1	55	245
Kiviai		200	2	1	28	130
Iš viso			40	30	96	815

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%) makaronų sriuba (tausojantis)	258	250	9	2	33	187
Kepti garuose kalakutienos kukuliai (tausojantis)	294	200	34	11	10	276
Virti grikiiai (augalinis, tausojantis)	3	100	3	1	0	76
Švž. kopūstų, cukunijų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/22A	50	0	2	2	33
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Javainių batonėlis		25	2	2	18	101
Mandarinai		160	1	0	13	60
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Iš viso			49	18	84	771

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						

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje