

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė

3 savaitė
Trečiadienis

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	
Blynėliai su varške (9%)	78 (3)	200	8	6	24	300
Jogurtas (1,5%)		200	10	2	20	90
Vynuogės		190	1	1	33	146
Iš viso			19		77	536

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	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/40AT	250	3	7	24	182
Kepta garuose lašišos file (tausojantis)	288	110	19	15	0	206
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	2	100	3	0	26	119
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)	2-1/6A	50	2	4	6	34
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Apelsinai		200	1	0	17	74
Bananai		320	2	0	37	160
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Iš viso			30	26	118	813

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 ugdomo įstaigų valgiaraštyje