

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė

3 savaitė

Ketvirtadienis

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	152
Sviestas (82%)		30	0	25	0	223
Ferm. sūris (45%)		80	18	22	1	276
Ananasas		200	1	0	23	98
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0	0	0	0
Iš viso			23	48	56	749

Pietūs 10.30-11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	221	250	9	8	31	232
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/168T	200	32	14	50	464
Trintos šald. uogos	40	50	0	0	6	24
Jogurtas (1,5%)		200	10	2	20	90
Javinių batonėlis		25	2	2	18	101
Vynuogės		220	2	1	39	169
Iš viso			55	27	164	1080

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

Vakarienė val.

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

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje