

3 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	
Blynėliai su mėsa (vištiena)	14	200	18	16	20	340
Grietinė (30%)		40	1	12	2	116
Švž. spaustos morkų sultys		200	1	0	23	95
Vynuogės		170	1	1	30	131
Iš viso			21	29	75	682

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	
Sriuba su ryžiais ir pomidorais (augalinis, tausojantis)	1-3/33AT	250	2	4	21	137
Žuvies (jūros lydeka) užkepėlė su daržovėmis (tausojantis)	9-8/161T	200	20	17	14	289
Bulvių košė (tausojantis)	4-3/64T	100	2	2	13	83
Virtų burokėlių salotos su citrinų sultimis (augalinis)	100	50	1	2	4	40
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Greipfrutas		490	2	1	28	124
Mandarinai		200	1	1	16	73
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Iš viso			28	27	104	784

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