

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	200	34	22	12	382
Grietinė (30%)		40	1	12	2	116
Švž. spaustos apelsinų sultys	95	200	4	1	55	245
Kiviai		180	2	1	25	117
Iš viso			41	36	94	860

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	
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 grikių (augalinis, tausojantis)	3	100	3	1	0	76
Švž. kopūstų, cukinijų ir morkų salotos (augalinis, tausojantis)	2-1/22A	50	0	2	2	33
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Javinių batonėlis		25	2	2	18	101
Bananai		210	1	0	28	120
Mandarinai		160	1	0	13	60
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas		200	0	0	6	28
Iš viso			50	18	120	891

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Priedas (pavadinai) val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Iš viso						

Vakarienė val.

vakarėnė 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