

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Panevėžio Rožyno progimnazija
Direktorė Alma Ramoškaitė



Pusryčiai 8.00-8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėig	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai g	
Virtos dešrelės (tausojantis)		100	14	18	2	229
Pomidorai		50	1	0	2	11
Duona pilno grūdo		30	2	0	16	76
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0	0	0	0
Ananasas		320	1	1	37	158
Javainių batonėlis		25	2	2	18	101
Iš viso			20	21	70	575

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	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/39AT	250	2	4	17	114
Grietinė (30%)		5	3	2	15	88
Kiauliena, troškinta su morkomis ir porais (tausojantis)	11-5/102T	200	27	35	9	461
Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis)	4	100	3	1	22	108
Pekino kopūstų, morkų ir obuolių salotos	117	50	0	3	5	44
Sezoninės daržovės		50	0	0	2	10
Švž. spaustos morkų sultys	98	200	1	0	23	95
Greipfrutas		200	1	0	15	66
Vynuogės		380	3	2	67	292
Iš viso			40	47	175	1278

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