

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė



3 savaitė
Ketvirtadienis

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	
Duona pilno grūdo		60	4	1	32	152
Sviestas (82%)		30	0	25	0	276
Ferm. sūris (45%)		80	18	22	1	276
Ananasas		200	1	0	23	98
Mandarinai		160	1	0	11	52
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	200	0	0	0	0
Iš viso			24	48	67	854

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	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	221	250	9	8	31	232
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	300	48	21	75	696
Šald. trintos uogos		40	0	0	6	24
Jogurtas (1,5%)		200	10	2	20	90
Javinių batonėlis		25	2	2	18	101
Vynuogės		160	1	1	28	123
Iš viso			70	34	178	1266

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.

vakarienė 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