

TVIRTINU:

Panevėžio Rožyno progimnazijos

Direktoriė Alma Ramoškaitė



[Handwritten signature]

III SAVAITĖ

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūr. nr.	Išėiga gramais	Energetinė vertė, kcal
Salotos su vištiena ir apelsinais	18	120	146
Silkės ir daržovių užkandėlė	113	40/60	105
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/40AT	250	175
Kepti garuose vištienos kukuliai (tausojantis)	293	200	271
Vištiena, troškinta su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	295	200	282
Kepta garuose lašišos file (tausojantis)	288	110	206
Orkaitėje kepti varškės (9%) „švilpikai“ (tausojantis)	280	200	462
Padažas : jogurtas (1,5%)		40	18
Garnyras:			
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	2	100	119
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis)	2-1/6A	25	17
Morkų ir baltųjų ridikų salotos (augalinis)	2-1/5A	25	24
Sezoninės daržovės		50	10
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0
Nesaldintas sezoninių vaisių ir uogų gėrimas	17	200	28