

1 savaitė
Pirmadienis

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	
Virti makaronai su ferm. sūriu (45%) (tausojantis)	22	200	19	13	53	407
Kefyras (2,5%)		200	7	5	10	111
Vaisių asorti (augalinis)	15	140	0	0	17	79
Javainių batonėlis		25	2	2	18	101
Iš viso			28	20	98	698

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	
Švž. kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/41AT	250	2	7	17	142
Kepti garuose kalakutienos kukuliai (tausojantis)	294	200	34	11	10	276
Virtos miežinės kruopos (augalinis, tausojantis)	6	100	3	0	16	77
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A	50	0	2	4	38
Sezoninės daržovės (augalinis)		50	0	0	2	10
Švž. spaustos morkų sultys	98	200	1	0	23	95
Bananai		410	3	1	49	210
Iš viso			43	21	121	848

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						

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje