

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė



1 savaitė  
Antradienis

**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	
Blynėliai su varške	78 (1)	200	8	6	24	300
Jogurtas (1,5%)		200	10	1	4	18
Vynuogės		190	1	1	33	146
<b>Iš viso</b>			<b>19</b>	<b>8</b>	<b>61</b>	<b>464</b>

**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	
Miežinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	266	250	4	4	36	205
Kiaulienos išpjovos kepsnys (tausojantis)	297	100	27	8	0	177
Virtos perlinės kruopos (augalinis, tausojantis)	4	100	3	1	22	108
Morkų, agurkų ir baltųjų ridikų salotos su sez. sėkl. (augalinis)	19	50	0	3	2	45
Sezoninės daržovės (augalinis)		50	0	0	2	10
Nesaldintas sez. uogų ir vaisių gėrimas	17	200	0	0	6	28
Greipfrutas		400	2	1	30	133
<b>Iš viso</b>			<b>36</b>	<b>17</b>	<b>98</b>	<b>706</b>

**Priešpiečiai (pavakariai) val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Iš viso</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Vakariėnė val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
<b>Iš viso</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

\*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje