

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 (9%)	78 (1)	200	8	6	24	300
Jogurtas (1,5%)		200	10	1	4	18
Vynuogės		190	1	1	33	146
Kiviai		190	2	1	26	124
Iš viso			21	9	87	588

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	
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		50	0	0	2	10
Nesaldintas vaisių ir uogų gėrimas	17	200	0	0	6	28
Greipfrutas		380	1	0	20	88
Javainių batonėlis		25	2	2	18	101
Iš viso			37	18	106	762

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