

TVIRTINU

Panevėžio Rožyno progimnazija

Direktorė Alma Ramoškaitė



1 savaitė
Trečiadienis

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 | |
| Pica "Margarita" | 277 | 200 | 23 | 19 | 85 | 611 |
| Švž. spaustos morkų sultys | 95 | 200 | 1 | 0 | 23 | 95 |
| Ananasas | | 230 | 1 | 0 | 25 | 109 |
| Greipfrutai | | 220 | 1 | 0 | 17 | 75 |
| Apelsinai | | 240 | 1 | 0 | 19 | 83 |
| Iš viso | | | 27 | 19 | 169 | 973 |

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 | |
| Agurkinė sriuba (augalinis, tausojantis) | 1-3/25AT | 250 | 3 | 1 | 23 | 114 |
| Varškės (9%) apkepas su kriaušėmis (tausojantis) | 46 | 200 | 20 | 12 | 32 | 316 |
| Jogurtas (1,5%) | | 40 | 2 | 1 | 4 | 18 |
| Vynuogės | | 200 | 1 | 1 | 35 | 154 |
| Bananai | | 410 | 1 | 0 | 21 | 93 |
| Javainių batonėlis | | 25 | 2 | 2 | 18 | 101 |
| Švž. spaustos apelsinų sultys | 95 | 200 | 4 | 1 | 55 | 245 |
| Iš viso | | | 33 | 18 | 188 | 1041 |

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 |

Vakariėnė 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 |

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdymo įstaigų valgiaraštyje