

TVIRTINU:

Panevėžio Rožyno progimnazijos  
Direktore Alma Ramoškaitė



*Alma Ramoškaitė*

## I SAVAITĖ

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Receptūr. nr.	Išiega gramais	Energetinė vertė, kcal
Salotos su vištiena ir sūriu (45%)	87	100	132
Silkės ir daržovių užkandėlė	113	40/70	105
Švž kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/41AT	250	164
Kepti garuose kalakutienos kukuliai (tausojantis)	294	200	276
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	668	200	327
Orkaitėje kepta vištienos file su kmynais (tausojantis)	37	110	162
Morkų – varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/164T	200	222
Padažas : jogurtas (1,5%)		40	18
Garnyras:			
Virtos miežinės kruopos (augalinis, tausojantis)	6	100	77
Pekino kopūstų, agurkų ir obuolių salotos (augalinis)	2-1/7A	25	38
Morkų salotos su česnakais ir majonezu (be E)	107	25	22
Sezoninės daržovės		50	10
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0
Nesaldintas sezoninių vaisių ir uogų gėrimas	17	200	28