

TVIRTINU:

Panevėžio Rožyno progimnazijos
Direktorė Alma Ramoškaitė

I SAVAITĖ

Ketvirtadienis



Alma Ramoškaitė

Patiekalo pavadinimas	Receptūr. nr.	Išsiga gramais	Energetinė vertė, kcal
Salotos su vištiena ir sūriu (45%)	87	100	132
Silkės ir daržovių užkandėlė	113	40/70	105
Pieniška (pienas 2,5%) ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	259 (2)	250	105
Keptas garuose vištienos maltinukas (tausojantis)	32	60	124
Vištienos plovas (tausojantis)	296	200	309
Kalakutienos file kepsnys (tausojantis)	44	120	292
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/60T	200	342
Padažas : grietinė (30%)		40	116
Garnyras :			
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	3	100	76
Švž. kopūstų salotos su porais ir obuoliais (augalinis)	2-1/2A	25	18
Raugintų kopūstų salotos (augalinis)	108	25	29
Sezoninės daržovės		50	10
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	200	0
Nesaldintas sezoninių vaisių ir uogų gėrimas	17	200	28