

3 savaitė
Penktadienis

TVIRTINU
Panevėžio Rožyno progimnazija
L. e. p. direktorė Alma Ramoškaitė



Pusryčiai 9.00-9.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė *vertė, kcal |
|---|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis,tausojantis) | 3-5/105AT | 250 | | | | |
| Vaisiai | | 120 | | | | |
| Kefyras (2,5%) | | 200 | | | | |
| Iš viso | | | 0 | 0 | 0 | 0 |

Pietūs 11.00-12.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp.Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energetinė *vertė, kcal |
|---|----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis,tausojantis) | 1-3/39AT | 150 | | | | |
| Orkaitėje kepti žuvies (tilapija) kotletai (tausojantis) | 9-7/162T | 100 | | | | |
| Bulvių košė(tausojantis) | 4-3/64T | 100 | | | | |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos (augalinis) | 2-1/6A | 100 | | | | |
| Sezoninės daržovės | | 40 | | | | |
| Nesaldintas vaisių gėrimas | | 200 | | | | |
| Iš viso | | | 0 | 0 | 0 | 0 |

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.

| | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|---|
| Iš viso | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
|----------------|--|--|---|---|---|---|

*- neprivaloma nurodyti bendrojo ugdyimo įstaigų valgiaraštyje