

3 savaitė
Trečiadienis

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



Pusryčiai 9.00-9.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su alyv. aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/52AT	200/5				
Vaisiai		130				
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2	200				
Iš viso			0	0	0	0

Pietūs 10.00-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su švž. kopūstais (augalinis, tausojantis)	178	150				
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	7-3/60T	180				
Natūralus jogurtas (3,9%)		20				
Vaisiai		150				
Nesaldintas vaisių gėrimas		200				
Iš viso			0	0	0	0

Priešpiečiai (pavakariai) val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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