

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	200				
Kefyras (2,5%)		150				
Vaisiai		100				
		Iš viso	0	0	0	0

Pietūs 10.00-11.00 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)	1-3/24AT	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	80				
Sezoninės daržovės		20				
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

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