**Kazlų Rūdos Kazio Griniaus Gimnazijos integracinis valgiaraštis**

**1 savaitė**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pietūs:**Lęšių sriuba 150gGrietinė 5 gDuona 25;40gNaminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 120gBiri grikių košė 90;120gRaugintų kopūstų salotos 120 gSezoninis vaisius 100 gVanduo su citrina 200/2ml | **Pietūs:**Raugintų kopūstų sriuba su grietine 150/5gDuona 25;40gBulvių plokštainis 250 gGrietinė 20gMarinuotas agurkas 100 gSezoninis vaisius 120gSultys 150 ml | **Pietūs:**Perlinių kruopų sriuba su grietine 150/5 gDuona 30;40gMakaronai su troškinta kiauliena ir daržovių padažu 100/90/50g; 120/110/65 gPaprika 50gŠvž. pomidoras 40gSezoninis vaisius 100gJogurtas 150 gVanduo su citrina 200/2 ml | **Pietūs:**Žiedinių kopūstų sriuba su grietine 150/5gDuona 30;40gGaruose virtas kalakutienos maltinukas 120 gBiri grikių košė 90; 120 gVirtų burokėlių slotos su aliejaus ir citrinų užpilu 100/10gSezoninis vaisius 100gStalo vanduo su vaisiais 150/30 ml | **Pietūs:**Rūgštynių –burokėlių sriuba su grietine 150/5 gDuona 30;40gŽuvies kepsnys 90;120 gBiri ryžių kruopų košė 90;120gMorkų salotos su majonezu 90/10g;120/10gJogurtas 125 gSezoninis vaisius 100 gVanduo su citrina 200/2 ml |

Maisto technologė – dietistė

Rūta Bartkuvienė Vaikų amžius 7-10; 11-18 m