**Kazlų Rūdos Kazio Griniaus Gimnazijos integracinis valgiaraštis**

**1 savaitė**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PIRMADIENIS** | **ANTRADIENIS** | **TREČIADIENIS** | **KETVIRTADIENIS** | **PENKTADIENIS** |
| **Pietūs:**  Lęšių sriuba 150g  Grietinė 5 g  Duona 25;40g  Naminis kiaulienos kotletas keptas orkaitėje 120g  Biri grikių košė 90;120g  Raugintų kopūstų salotos 120 g  Sezoninis vaisius 100 g  Vanduo su citrina 200/2ml | **Pietūs:**  Raugintų kopūstų sriuba su grietine 150/5g  Duona 25;40g  Bulvių plokštainis 250 g  Grietinė 20g  Marinuotas agurkas 100 g  Sezoninis vaisius 120g  Sultys 150 ml | **Pietūs:**  Perlinių kruopų sriuba su grietine 150/5 g  Duona 30;40g  Makaronai su troškinta kiauliena ir daržovių padažu 100/90/50g; 120/110/65 g  Paprika 50g  Švž. pomidoras 40g  Sezoninis vaisius 100g  Jogurtas 150 g  Vanduo su citrina 200/2 ml | **Pietūs:**  Žiedinių kopūstų sriuba su grietine 150/5g  Duona 30;40g  Garuose virtas kalakutienos maltinukas 120 g  Biri grikių košė 90; 120 g  Virtų burokėlių slotos su aliejaus ir citrinų užpilu 100/10g  Sezoninis vaisius 100g  Stalo vanduo su vaisiais 150/30 ml | **Pietūs:**  Rūgštynių –burokėlių sriuba su grietine 150/5 g  Duona 30;40g  Žuvies kepsnys 90;120 g  Biri ryžių kruopų košė 90;120g  Morkų salotos su majonezu 90/10g;120/10g  Jogurtas 125 g  Sezoninis vaisius 100 g  Vanduo su citrina 200/2 ml |

Maisto technologė – dietistė

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