|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | TVIRTINU |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **KazlųRūdosKazioGriniausintegracinisvalgiaraštis**  **II savaitė** | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | ***PIRMADIENIS*** | ***ANTRADIENIS*** | ***TREČIADIENIS*** | ***KETVIRTADIENIS*** | ***PENKTADIENIS*** |
| **PUSRYČIAI** | Tiršta bulguro kruopų košė su švž.obuoliais 150/50g | Orkaitėje keptas omletas sušpinatais 150/10g | Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g | Tiršta manų kruopų košė su sviestu ir cinamonu 200/5g | Tiršta ryžių kruopų košė su sviestu 200/5g |
|  | Sūrio lazdelės 35g,  trapučiai 20g | Juoda arbata su citrina 150/2ml | Pienas 150ml | Vaisiai 120g | Trintos uogos 30g,  Sezoninis vaisius 140g |
|  | Arbata be cukraus 150 ml | Vaisiai 100g | Vaisiai 110g | Arbata be cukraus 150ml | Arbata be cukraus 150ml |
| **PRIESPIEČIAI** | Jogurtas 125g  Vaisiai 140 g | Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 30/5/10g | Sausainis 25g | Sumuštinis su kepta kalakutiena 25/2/40g | Sumuštinis su tepamu sūreliu 40/15g |
|  |  |  |  |  |  |
| **PIETŪS** | Baltųjų pupelių sriuba su grietine 150/5g | Daržovių sriuba su bolivine balanda, grietine 150/5g | Šviežių kopūstų sriuba su konservuotais žirneliais, grietine 150/7g | Burokėlių sriuba su bulvėmis ir grietine 150/10g | Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine 150/5g |
|  | Duona 30g | Duona 30g | Duona25;30g | Duona 30g | Duona 30g |
|  | Ryžių plovas su kalakutiena 120/90g | Kiaulienos guliašas 90/30g | Varškės apkepas su grietine 200/20g | Vištienos kepsnys su sūriu 90g | Žuvies kepsnys 90/2g |
|  | Šviežias agurkas 30 g  Marinuoti agurkai 80g  Sezoninis vaisius 100 g | Bulvių košė 90g,  Raugintų kopūstų salotos 90g  Sezoninis vaisius 100 g | Šviežias agurkas 30 g  Sezoninis vaisius 100g | Biri grikių košė 90g,  Morkų salotos su majonezu 90g  Sezoninis vaisius 100g | Virtos bulvės 90 g,  Pomidoras 25 g |
|  | Stalo vanduo su citrina 200/2ml | Stalo vanduo su citrina 200/2ml | Stalo vanduo su citrina 200/2 ml | Stalo vanduo su citrina 200/2ml | Virtų burokėlių salotos su citrinos užpilu 70/5 g, 100/5g  Sezoninis vaisius 100 g  Stalo vanduo su citrina 200/2 ml |
| **VAKARIENĖ** | Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu 150/30g | Apkepti varškėčiai 130g | Virtų bulvių cepelinai su grietine 200/20g | Sausi pusryčiai 50g | Pieniška kietųjų kviečių makaronų sriuba su sviestu 150/80/2g |
|  | Arbata be cukraus 150 ml | Trintos uogos 25g | Daržovės 80g | Pienas 150g | Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, agurku30/5/12/15g |
|  |  | Arbata be cukraus 150g | Arbata be cukraus 200 ml | Sūrio lazdelės20g |  |

Maisto technologė – dietistė

Rūta Bartkuvienė vaikų amžius 4-6 m