

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus Gимnazijos integracinis valgiaraštis

1 savaitė

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
<p><u>Pietūs:</u> Lėšių 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</p>	<p><u>Pietūs:</u> 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</p>	<p><u>Pietūs:</u> 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</p>	<p><u>Pietūs:</u> 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</p>	<p><u>Pietūs:</u> 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</p>

Maisto technologė – dietistė

Rūta Bartkuvienė

Vaikų amžius 7-10; 11-18 m