

## Kazlų Rūdos Kazio Griniaus integracinis valgiaraštis 1 savaitė

	<i><b>PIRMADIENIS</b></i>	<i><b>ANTRADIENIS</b></i>	<i><b>TREČIADIENIS</b></i>	<i><b>KETVIRTADIENIS</b></i>	<i><b>PENKTADIENIS</b></i>
<b>PUSRYČIAI</b>	Avižinių dribsnių košė su sviestu 150/2g, trintos uogos 30g, 50g	Virtas kiaušinis su majonezu 50/20g	Kukurūzų dribsniai su pienu 30/120 50/150g	Manų košė su trintomis uogomis 200/30g	Tiršta grikių kruopų košė su sviestu 150/5g.
	Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu 30/5/15 g	Duonos sumuštinis su sviestu 40/8g	Sūrio lazdelė 20g, Sezoninis vaisius 110g.	Vaisinė arbata be cukraus 200ml.	Pienas 150g
	Arbata 150ml	Daržovės 50g Džiovintų vaisių gėrimas 150 ml	Arbata su citrina 200/2ml	Vaisiai 150g	Vaisiai 140g.
<b>PRIESPIEČIAI</b>	Jogurtas 125g	Sausainiai 10/15g	Plakta varškė su bananu	Sumuštinis su kiaulienos	Sumuštinis su sviestu,
	Vaisiai 150g	Vaisius 80g	75/15 80/20g.	nugarine 30/4/20g	virta dešra, agurku 30/5/25/15g.
<b>PIETŪS</b>	Lęšių sriuba su grietine 150/5g Duona 25g	Raugintų kopūstų sriuba su grietine 150/5g Duona 25g	Perlinių kruopų sriuba su grietine 150/10 g Duona 25g	Žiedinių kopūstų sriuba, grietinė 150/5 g Duona 25g	Rūgštynių- burokėlių sriuba 150/5g Duona 25g
	Naminis kiaulienos kotletas, keptas orkaitėje 65g, 90g	Bulvių plokštainis, grietinės padažu 200g, 250g	Makaronai su troškinta kiauliena ir daržovių padažu 100/90/50g.	Garuose virtas kalakutienos maltinukas 90g.	Žuvies kepsnys 90/120g
	Biri grikių košė 70g, 90g	Vaisius 100g/ 120g	Švž. pomidoras 40g, Paprika 50g.	Biri grikių košė 100/5g	Morkos su majonezu 90/10g
	Raugintų kopūstų salotos 100g, 120g Sezoninis vaisius 100g	Marinuotas agurkas 80 g	Sezoninis vaisius 100g	Virtų burokėlių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 100g Sezoninis vaisius 100 g	Biri ryžių kruopų košė 90g. Sezoninis vaisius 100g
	Vanduo su citrina 200/2ml	Stalo vanduo su citrina 200/2	Stalo vanduo su vaisiais 150/30g	Stalo vanduo su vaisiais 150/30	Vanduo su citrina 200/2
<b>VAKARIENĖ</b>	Varškės virtinukai su grietine 100/10, 110/10g Trintos uogos 50g	Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu 150/5 200/7g	Blynai iš kefyro ir miltų 150g	Pieniška sriuba su perlinėmis kruopomis 100/80	Varškės apkepas 150g. Trintos uogos 30g.

TVIRTINU  
Direktorė

	Žolelių arbata be cukraus 150ml	Pienas 100/ 150ml	Trintos uogos 30g	Sumuštinis su sviestu, fermentiniu sūriu, agurku 30/5/15/10	Natūralus jogurtas 30g.
		Vaisiai 80/100g	Arbata be cukraus 150ml.	Šiltas uogų gėrimas 200ml.	Žolelių arbata 200ml

Maisto technologė – dietistė  
Rūta Bartkuvienė

vaikų amžius 4-6 metai