

Kazlų Rūdos Kazio Griniaus integracinis valgiaraštis II savaitė

	<i>PIRMADIENIS</i>	<i>ANTRADIENIS</i>	<i>TREČIADIENIS</i>	<i>KETVIRTADIENIS</i>	<i>PENKTADIENIS</i>
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	Duona 25;30g	Duona 30g	Duona 30g
	Ryžių plovimas 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, agurku 30/5/12/15g
		Arbata be cukraus 150g	Arbata be cukraus 200 ml	Sūrio lazdelės 20g	

Maisto technologė – dietistė
Rūta Bartkuvienė

vaikų amžius 4-6 m