

Tvirtinu:

KAZLŲ RŪDOS KAZIO GRINIAUS GIMNAZIJOS INTEGRACINIS VALGIARAŠTIS

III SAVAITĖ

	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS
PUSRYČIAI	Avižinių dribsnių košė su sviestu 200/5 g	Orkaitėje keptas omletas 150g	Tiršta manų kruopų košė paskaninta cinamonu (tausojantis) 150/5 g	Kvietinių kruopų košė su sviestu 180/8 g	Tiršta kukurūzų kruopų košė su sviestu 200/7 g
	Trintos uogos 40g	Švž. Pomidorai 40g	Trintos uogos 50g	Pienas 150 ml	Trintos uogos 25g
	Arbata be cukraus 150ml	Arbata be cukraus 150 ml	Sūrio lazdelės 40 g	Sezoninis vaisius 100g	Arbata be cukraus 150 ml
	Sezoninis vaisius 140g		Arbata be cukraus 150 ml		Sezoninis vaisius 140 g
			Sezoninius vaisius 100g		
PRIŠPIEČIAI	Duonos sumuštinis su tepamu sūreliu 40/15g	Batono riekelė, pagardinta plakta varške su špinatais 35/30/15	Sausainiai 20 g	Duonos sumuštinis su kiaulienos nugarine 30/4/20g	Sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu 25/5/12g
PIETŪS	Žirnių sriuba ir grietinė 150/5 ml	Šviežių kopūstų sriuba su grietine 150/5 ml	Daržovių sriuba su bolivine balanda ir grietine 150/5 ml	Baltųjų pupelių sriuba su grietine 150/5ml	Tiršta sriuba su avinžirniais ir pomidorais 150/5g
	Duona 25g	Duona 25g	Duona 25g	Duona 25g	Duona 25g
	Kalakutienos sklindis 90g Daržovių padažas(pomidorai,paprika,svogūnai,česnakai) 30g	Vištienos kepsnys 90g	Keptas su garais maltos kiaulienos ir jautienos šnicelis 90g	Kiaulienos mėsa troškinta su daržovėmis (morkos,svogūnas, kopūstas, bulvės) 90/170g	Apkepta žuvis 90g
	Kus-kus kruopų košė 90g Sezoninis vaisius 100g	Morkų salotos su majonezu 90g	Virtos bulvės 100g	Švž.pomidoras 40g Sezoninis vaisius 100 g	Švž. Burokėlių, žirnelių, marinuotų agurkų salotos su aliejaus ir citrinų užpilu 90/8g
	Raugintų kopūstų salotos 90g	Biri grikių košė 90g Sezoninis vaisius 100g	Daržovės 100g		Biri ryžių kruopų košė 90 g Sezoninis vaisius 100g
	Stalo vanduo su citrina 200/2 ml	Stalo vanduo su citrina 200/2 ml	Sezoninis vaisius 100 g	Stalo vanduo su citrina 200/2 ml	Stalo vanduo su citrina 200/2ml
			Stalo vanduo su citrina 200/2ml		
VAKARIENĖ	Bulvių plokštainis 160g	Lietiniai su varške 100/60g	Pieniška ryžių sriuba 100/80g	Mieliniai blynai 100 g	Kietųjų kviečių makaronai su sviestu 150/5g
	Grietinė 20g	Jogurtas 125 g	Bandelė 70g	Trintos uogos 25g	Pienas 200 ml
	Kefyras 200 ml	Juoda arbata su citrina 150/2 ml	Arbata be cukraus 150 ml	Grietinė 20g	
				Arbata be cukraus 150g	

Tvirtinu: