

MANO MITYBOS RACIONAS

PUSRYČIAI

Tai svarbiausias dienos valgis, kadangi ne tik suteikia energijos dienos pradžiai, bet yra labai svarbus ir fiziniam bei protiniam darbui.

1



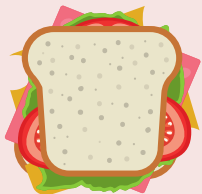
Įvairių kruopų košė su mėgstamais vaisiais ir uogomis

2



Viso grūdo miltų blynėliai su trintomis uogomis

3



Sumuštinis su sūriu ir daržovėmis

UŽKANDIS (PADEDA NEIŠALKTI TARP PAGRINDINIŲ VALGYMŲ).
TINKA MĖGSTAMI VAISIAI, UOGOS ARBA JŲ KOTEILIAI.

1

PIETŪS

Aprūpina organizmą energija, likusiai dienos daliai, sulaiko nuo papildomo užkandžiavimo ir padeda išlaikyti fizinį ir protinį darbingumą.

1



Lašiša su troškintomis ir šviežiomis daržovėmis bei ryžiais

2



Salotos su sojų varške

3



Vištiena su grikiais ir daržovėmis

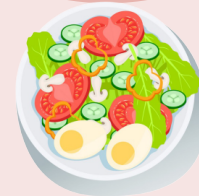
UŽKANDIS (PAPILDO DIENOS RACIONĄ).
TINKA MĖGSTAMI RIEŠUTAI, DARŽOVĖS IR JŲ SALOTOS.

2

VAKARIENĖ

Ji vienas iš pagrindinių valgių ir yra tokia pat svarbi kaip pusryčiai ar pietūs. Vakarienė papildo racioną, kuris dienos metu gali būti nepakankamas.

1



Virti kiaušiniai su daržovėmis

2



Daržovių troškiny su mėsa

3



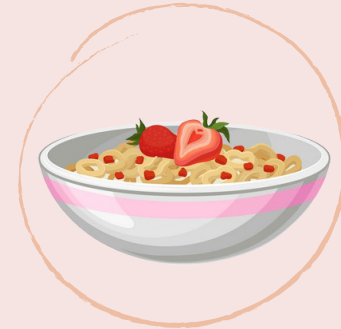
Varškė su daržovėmis ir žolelėmis

Atsispausdink, iškirpk ir sudėliok arba suvedžiod patiekalų pasirinkimus



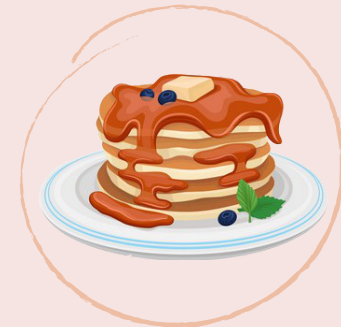
PUSRYČIAI

1 užkandis

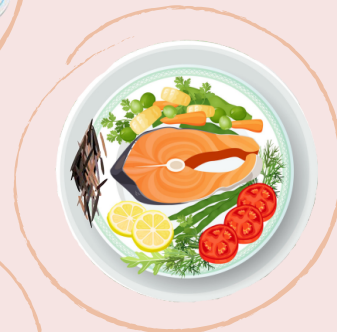


PIETŪS

2 užkandis



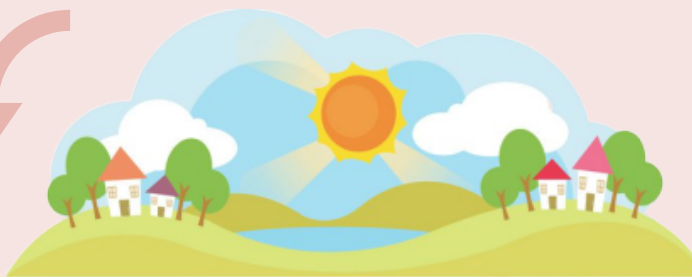
VAKARIENĖ



Atsispausdink ir nupiešk, ką šiandien valgei

Priešpiečiai *

Pavakariai *



Pusryčiai

Pietūs

Vakarienė



Dienos racione gali būti 1 arba 2 užkandžiai, atsižvelgiant į vaiko poreikius, amžių, lytį, fizinį aktyvumą.