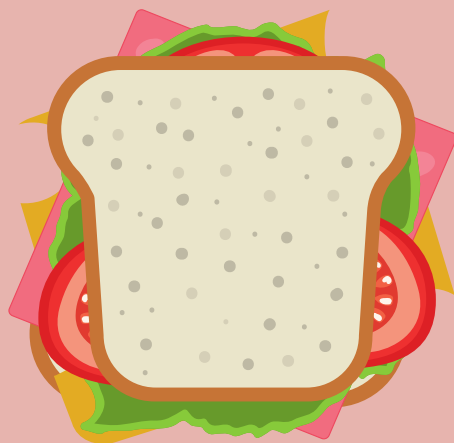


Užduotis
„Susitepk sveikuolišką sumuštinį“



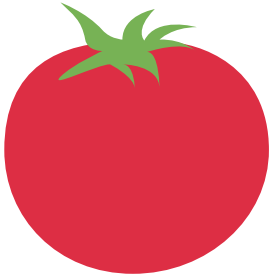
Dažnai suaugusieji ir vaikai neįsivaizduoja savo pusryčių be greitai sutepto sumuštinio.

Tai skanu ir greita, tačiau ar pagamintas sumuštinis yra maistine verte naudingas?

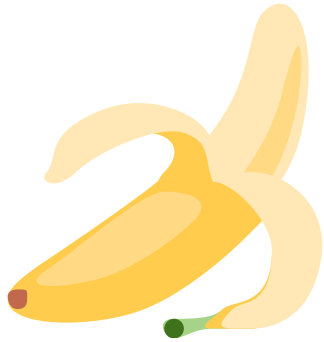
Išspręskite šią užduotėlę ir gaukite kelis sumuštinių receptus, kurie bus ne tik skanūs, greitai pagaminami, bet ir maistingi !

Užduoties žingsneliai

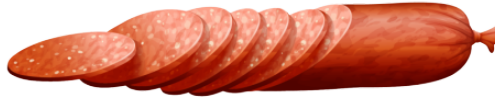
1. Sukurkite įvairių sveikuoliškų sumuštinių variantų.
2. Išsirinkite vieną labiausiai patikusį ir susitepkite jį patys iš Jūsų šaldytuve esančių maisto produktų.



Pomidoras



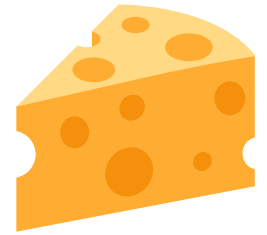
Bananas



Dešra



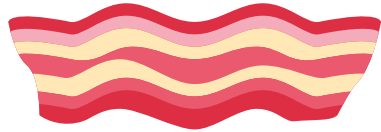
Salota



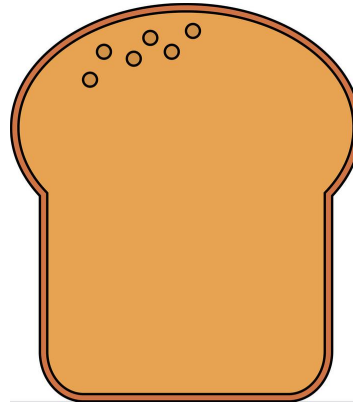
Sūris



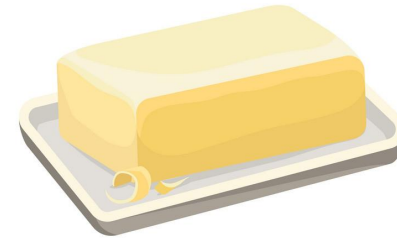
Keptas mēsos paplotēlis



Šoninė



Duona



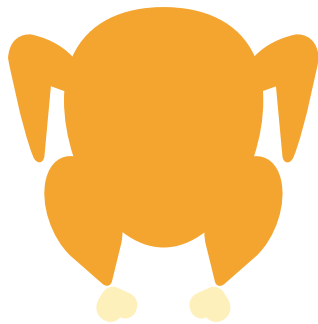
Sviestas



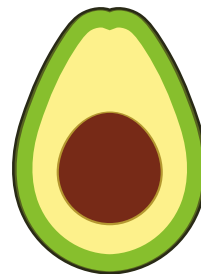
Varškės sūris



Medus



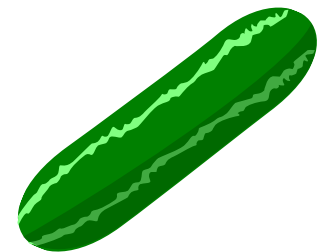
Vištiena



Avokadas



Riešutų sviestas



Agurkas

Keletas sumuštinių pavyzdžių

1. Duona, virta/orkaitėje kepta vištiena, salotos lapas, agurkas/pomidoras
2. Duona, avokadas, pomidoras
3. Duona, varškės sūris, pomidoras
4. Duona, riešutų sviestas, bananas