**Mano valgiaraštis**

Naudodamiesi maisto produktų vartojimo rekomendacijomis, mitybos piramide, sudarykite vienos savaitės valgiaraštį.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pirmadienis** | | **Antradienis** | |
| **Valgymų skaičius** | **Patiekalai** | **Valgymų skaičius** | **Patiekalai** |
| Pusryčiai |  | Pusryčiai |  |
| Priešpiečiai (pavakariai) |  | Priešpiečiai (pavakariai) |  |
| Pietūs |  | Pietūs |  |
| Vakarienė |  | Vakarienė |  |
| **Trečiadienis** | | **Ketvirtadienis** | |
| **Valgymų skaičius** | **Patiekalai** | **Valgymų skaičius** | **Patiekalai** |
| Pusryčiai |  | Pusryčiai |  |
| Priešpiečiai (pavakariai) |  | Priešpiečiai (pavakariai) |  |
| Pietūs |  | Pietūs |  |
| Vakarienė |  | Vakarienė |  |
| **Penktadienis** | | **Šeštadienis** | |
| **Valgymų skaičius** | **Patiekalai** | **Valgymų skaičius** |  |
| Pusryčiai |  | Pusryčiai |  |
| Priešpiečiai (pavakariai) |  | Priešpiečiai (pavakariai) |  |
| Pietūs |  | Pietūs |  |
| Vakarienė |  | Vakarienė |  |
| **Sekmadienis** | |  | |
| **Valgymų skaičius** | **Patiekalai** |
| Pusryčiai |  |
| Priešpiečiai (pavakariai) |  |
| Pietūs |  |
| Vakarienė |  |

IŠVADA ................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

ĮVERTINIMAS .......................................................................................................................................................

(pildo mokytojas)

PASTABOS ....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

(pildo mokytojas)