**Kūrybinė užduotis (27.1.4. Mityba ir sveikatos tausojimas baltų kultūroje)**

 **Kukuliškių piliakalnyje kasinėjimo metu buvo surasti šie maisto produktai:**

* Miežiai
* Soros
* Kviečiai
* Lęšiai
* Pupos
* Mėsa (kiaulės, galvijai, ožkos, avys, briedžiai, elniai, meškos)
* Žuvis
* Grybai
* Riešutai
* Medus
* Šakninės daržovės – morkos
* Meškinis česnakas, svogūnai

**Užduotis**

Sukurkite vienos dienos valgiaraštį, kuriame būtų:

1. Pusryčiai
2. Priešpiečiai
3. Pietūs
4. Pavakariai
5. Vakarienė

Sudarydami valgiaraštį, sukurkite tokius patiekalus ir jų receptus, kuriems pagaminti būtų naudojami tik Kukuliškių piliakalnyje rasti produktai. Be to, laikykitės sveikos mitybos principų.

Sukurtą valgiaraštį pristatykite klasėje, pagrįskite jo sveikos gyvensenos principus.

1. Vardas Pavardė / Grupės pavadinimas
2. Kokiais šaltiniais rėmėtės? Kodėl?
3. Pusryčiai. Kokį patiekalą pasirinkote?
4. Pusryčiai. Patiekalo receptas.
5. Priešpiečiai. Kokį patiekalą pasirinkote?
6. Priešpiečiai. Patiekalo receptas.
7. Pietūs. Kokį patiekalą pasirinkote?
8. Pietūs. Patiekalo receptas.
9. Pavakariai. Kokį patiekalą pasirinkote?
10. Pavakariai. Patiekalo receptas.
11. Vakarienė. Kokį patiekalą pasirinkote?
12. Vakarienė. Patiekalo receptas.