

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Maistinė ir energinė vertė			
			B	R	A	Kaloring.
		g	g	g	g	kcal
SRIUBOS (1-...)						
1-3/24AT 4	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	200	3.53	2.85	17.78	110.89
1-3/25AT 4	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	200	1.68	3.48	13.40	91.60
1-3/36AT 4	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	3.62	4.86	14.91	117.90
1-3/38AT 4	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	200	2.75	5.82	22.00	151.38
1-3/47AT 5	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	200	4.40	4.62	15.22	120.07
1-3/59AT 7	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	1.90	4.92	22.22	140.78
1-3/93T 4	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	200	2.60	2.83	12.60	86.24
SALOTOS (2-...)						
2-1/2A 3	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	120	1.41	6.28	9.14	98.74
2-1/4A 3	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	5.04	14.85	13.82	209.06
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
2-1/6A 3	Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.55	5.31	4.87	73.48
2-1/7A 3	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	60	0.61	3.16	3.20	43.66
2-1/23A 3	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	100	2.18	5.24	24.67	154.30
2-3/63A 2	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi	140	1.36	13.29	14.00	181.06
2-3/64A 6	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	150	4.33	4.56	16.96	126.24
KRUOPŲ PATIEKALAI (3-...)						
3-3/40T 7	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	200	9.82	4.58	47.91	272.17
3-3/43AT 6	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	100	4.20	1.42	23.08	121.85
3-3/56T 7	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	200/6	12.14	8.47	55.70	347.62
3-3/62T 7	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	200	7.12	5.06	57.81	305.25
3-3/64AT 2	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	130	3.01	2.42	30.73	156.74

3-3/66AT 2	Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	120	3.74	2.26	23.09	130.94
3-5/105AT 6	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	110	3.26	2.29	24.94	133.36
3-5/115T 5	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	200	6.37	4.29	63.53	318.17
DARŽOVIŲ PATIEKALAI (4-....)						
4-3/61T 2	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	130	4.19	1.95	15.56	96.52
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
4-8/175AT 4	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	100	1.29	4.17	8.73	77.54
4-8/187T 3	Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai - "švilpikai"(tausojantis) su sviestu ir grietinės padažu	160/35	9.03	10.91	43.33	306.42
A N K Š T I N I A I PATIEKALAI (5-...)						
5-5/104AT 1	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	270	17.11	12.21	68.80	453.51
M I L T I N I A I PATIEKALAI (6-...)						
6-5/100AT 4	Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	230	13.81	12.97	68.38	445.47
6-6/111 4	Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais	170	13.40	13.66	59.03	410.74
6-8/162T 4	Orkaitėje apkeptas lietinis blynas su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	170	14.55	23.31	22.42	357.68
6-8/164T 5	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	190	11.45	12.33	47.43	346.54
V A R Š K Ė S PATIEKLAI (7-...)						
7-3/71T 8	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	180	10.64	6.27	64.54	357.11
7-7/163T 5	Keptas varškės (9%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	160	16.26	14.78	26.50	304.06
K I A U Š I N I Ų PATIEKLAI (8-...)						
8-8/169T 4	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	130	12.85	11.57	12.50	205.52
Ž U V I E S PATIEKLAI (9-...)						
9-7/139T 8	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	95	17.27	20.01	1.32	254.45
P A U K Š T I E N O S PATIEKLAI (10...)						
10-5/105T 4	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	150(60/90)	17.79	6.44	9.29	166.31
10-7/148T 9	Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)	100	19.00	3.29	6.41	131.27
10-8/173T 1	Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas (tausojantis)	100	20.99	5.54	7.27	162.98
K I A U L I E N O S PATIEKLAI (11...)						
11-3/60T 4	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	160/40	10.34	6.10	59.57	334.54

11-7/144T 11	Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	100	15.62	10.22	6.99	182.42
JAUTIENOS PATIEKLAI (12-...)						
12-5/99T 1	Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais (tausojantis)	140(60/80)	19.61	14.54	8.91	244.91
12-8/2T 1	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	100	23.27	10.13	7.81	215.53
PADAŽAI (14-...)						
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	50	0.42	0.19	9.49	41.29
14-5/1AT 8	Troškintų obuolių padažas su cinamonu ir agavų sirupu (augalinis) (tausojantis)	60	0.27	0.26	13.51	57.47
14-5/3T 11	Pievagybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	30	0.70	2.47	2.07	33.34
DESERTAI (15-..)						
15-1/4A 22	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	230	2.03	1.38	24.36	117.98
15-1/8 5	Trinta varškė (9%) su braškėmis	140	13.94	7.78	15.34	187.18
15-1/9 5	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	220	7.09	3.57	34.85	199.94
15-1/13 7	Panna cotta desertas su trintomis uogomis	150	7.62	3.48	38.12	214.27
15-1/14 4	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	200	5.79	4.03	16.63	125.98
15-8/136AT 11	Keptos desertinės obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	100	0.48	1.80	20.09	98.51
15-8/161AT 3	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	150	2.25	3.74	44.16	219.29
15-8/168AT 3	Avižinis batonėlis su migdolais, razinomis, džiovintomis spanguolėmis ir abrikosais (augalinis) (tausojantis)	40	5.04	6.94	23.94	178.37
15-8/171T 2	Kukurūzų miltų keksiukai su džiovintais abrikosais, bananais ir datulėmis (tausojantis)	40	2.46	1.67	22.06	113.06
15-8/173T 11	Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)	45	6.58	10.28	27.80	229.99
15-8/181T 8	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	35	2.39	2.57	14.42	89.60
15-8/183T 8	Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)	50	8.03	8.08	21.87	192.27
15-8/186T 7	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	30	2.23	3.40	13.83	94.80
UŽKANDŽIAI (16-...)						
16-1/1 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	55 (25/5/25)	6.91	7.78	11.64	144.22
16-1/3 4	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	40(35/5)	2.63	4.69	15.02	112.79
16-1/4 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	40(20/3/17)	5.07	7.56	8.92	124.00
16-1/27 2	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	55(20/15/20)	2.38	3.62	11.49	88.02
16-1/31 8	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	120	6.95	5.40	28.86	192.31

16-8/160T 5	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	90	9.13	5.08	24.73	181.16
16-8/162 1	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	100(25/75)	9.07	9.16	22.73	209.62
16-8/168T 2	Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis (tausojantis)	45	4.02	6.09	18.26	143.93
16-8/178T 8	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	40	3.04	1.01	17.84	92.61
16-8/179T 7	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	30	3.13	5.42	12.20	110.05

Patiekalo pavadinimas:

Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/24AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	39.57	30.43	0.61	0.03	5.57	24.99
200	Morkos	36.00	30.00	0.30	0.06	2.61	12.18
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.50	2.50	0.00	2.49	0.00	22.39
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	27.20	-	-	-	-
193	Šlifuoti apvalūs žirniai	15.00	15.00	2.50	0.20	8.90	47.36
-	<i>Virtų žirnių masė</i>	-	36.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
420	Lauro lapai	0.40	0.40	0.04	0.02	0.28	1.48
432	Džiovintos petražolės	0.40	0.40	0.02	0.00	0.04	0.23
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *		130.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.53	2.85	17.78	110.89

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Žirnius užmerkite į šaltą vandenį ir palikite brinkti 12 val. Tada virkite tame pačiame vandenyje su lauro lapais 1 val. silpnoje kaitroje. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sutarkuokite ir 2-3 min. pakepinkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi. Bulves nuplaukite, nuskuskite, supjaustykite kubeliais, sudėkite į puodą su žirniais ir virkite 5 min. Po to sudėkite kepintas morkas, pipirus, pasūdykite ir virkite 10-12 min., kol žirniai suminkštės. Sriuboje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Pateikalo pavadinimas:

Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

1-3/25AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
162	Miežių perlinės kruopos	8.60	8.60	0.84	0.15	6.47	30.63
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	26.00	-	-	-	-
199	Bulvės	36.40	28.00	0.56	0.03	5.12	22.99
280	Rauginti agurkai	16.65	15.00	0.05	0.03	0.34	1.82
200	Morkos	9.60	8.00	0.08	0.02	0.70	3.25
203	Ropiniai svogūnai	4.80	4.00	0.06	0.01	0.36	1.76
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.20	3.20	0.00	3.18	0.00	28.66
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	12.80	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
432	Džiovintos petražolės	0.40	0.40	0.02	0.00	0.04	0.23
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	150.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Pateikalo maistinė ir energinė vertė				1.68	3.48	13.40	91.60

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Pateikalo sudėtyje yra gliutimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Pateikalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktas ir nuplautas kruopas palengva maišydami suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 15-20 min. Bulves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, supjaustykite kubeliais, sudėkite į verdančias kruopas ir pavirkite 5 min. Svogūnus nuplaukite, nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Morkas nuplaukite, nulupkite, sutarkuokite. Svogūnus kepinkite 4-6 min. keptuvėje su įkaitintu aliejumi, paskui dar 2-3 min. pakepinkite morkas. Raugintus agurkus nusunkite, supjaustykite kubeliais. Į puodą su verdančiomis bulvėmis ir kruopomis sudėkite kepintas daržoves, smulkintus agurkus, prieskonius, išmaišykite ir pavirkite dar 5-8 min. Sriuboje daržovės ir kruopos turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Patiekalo pavadinimas:

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

1-3/36AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
275	Konservuoti pomidorai savo sultyse (be odos)	90.00	60.00	0.48	0.06	1.56	8.70
190	Lęšiai raudonieji	8.00	8.00	2.03	0.09	4.46	26.74
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	20.00	-	-	-	-
322	Obuoliai	22.60	20.00	0.08	0.08	2.60	11.44
210	Salierų stiebai	21.44	16.00	0.11	0.03	0.11	1.18
200	Morkos	18.00	15.00	0.15	0.03	1.31	6.09
203	Ropiniai svogūnai	9.60	8.00	0.11	0.02	0.71	3.51
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.35	4.35	0.00	4.33	0.00	38.93
-	<i>Kepintų morkų, saliero ir svogūnų masė</i>	-	35.20	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	6.00	6.00	0.06	0.02	1.02	4.46
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
420	Lauro lapai	0.40	0.40	0.04	0.02	0.28	1.48
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
1-3/19AT	Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis)	90.00	90.00	0.49	0.14	2.48	13.10
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.62	4.86	14.91	117.90

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra salierų ar jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Lęšius mirkykite vandenyje 3-4 val., po to nuplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir virkite 20-25 min., kol lęšiai suminkštės. Svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Salierą nuplaukite ir supjaustykite. Morkas nuplaukite, nulupkite ir sutarkuokite. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min., pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 3min. Į baigiančius virti lęšius sudėkite kepintas daržoves, pomidorus savo sultyse, pomidorų padažą, pipirus, druską ir virkite 8-10 min. 5-8 min. iki sriubos virimo pabaigos sudėkite kubeliais pjaustytus obuolius. Sriuboje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Pateikalo pavadinimas:

Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/38AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	35.48	29.57	0.30	0.06	2.57	12.00
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.22	5.22	0.00	5.19	0.00	46.72
520	Vanduo *	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	32.00	-	-	-	-
305	Šaldyti žalieji žirneliai	21.00	20.00	1.28	0.08	3.40	19.44
199	Bulvės	38.43	29.57	0.59	0.03	5.41	24.27
183	Viso grūdo makaronai	13.91	13.91	0.50	0.41	10.21	46.50
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	32.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
431	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai,	0.40	0.40	0.01	0.00	0.03	0.17
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	80.00	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Pateikalo maistinė ir energinė vertė				2.75	5.82	22.00	151.38

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu. Pateikalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Pateikalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Bulves nuskuskite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sutarkuokite ir 2-3 min. pakepinkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi (po 1 min. kepimo įpilkite vandens). Į pasūdytą, verdantį vandenį įdėkite bulves, virkite 5-8 min., sudėkite makaronus, dar virkite 3-4 min. Sudėkite kepintas morkas ir virkite ant silpnos kaitros 3-4 min. Pabaigoje sudėkite šaldytus žirnelius, prieskonines žoleles ir maltus pipirus. Sriuboje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Patiekalo pavadinimas:

Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/47AT 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	45.28	37.73	0.38	0.08	3.28	15.32
203	Ropiniai svogūnai	23.48	19.57	0.27	0.06	1.74	8.59
209	Česnakai	1.26	0.98	0.06	0.00	0.27	1.36
205	Porai	5.17	3.91	0.09	0.01	0.27	1.51
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.19	4.19	0.00	4.17	0.00	37.54
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	55.57	-	-	-	-
194	Baltosios pupelės	15.37	15.37	3.50	0.25	9.22	53.13
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	34.24	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.59	0.59	0.07	0.05	0.37	2.22
432	Džiovintos petražolės	0.39	0.39	0.02	0.00	0.04	0.22
433	Džiovinti krapai	0.39	0.39	0.01	0.00	0.03	0.17
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	136.96	136.96	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.40	4.62	15.22	120.07

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pupeles perrinkite, išplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir brinkinkite 4-8 val. Išbrinkintas pupules užpilkite šaltu vandeniu, užvirkite ir nupilkite vandenį. Pupeles pakartotinai užpilkite šaltu vandeniu, pasūdykite ir virkite ant labai silpnos kaitros neuždengę dangčiu 50-60 min. Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, morkas nuskuskite, nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus, česnakus ir porus nulupkite, nuplaukite ir susmulkinkite. Keptuvėje su įkaitintu aliejumi 2-3 min. pakepinkite svogūnus, česnakus ir porus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 3 min. Į vandenį su verdančiomis pupelėmis sudėkite kepintas daržoves, pipirus, prieskonines žoleles ir pavirkite 10 min. Sriuboje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis)
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

1-3/59AT 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
274	Konservuoti kukurūzai	60.00	50.00	0.90	0.30	14.00	62.30
199	Bulvės	39.00	30.00	0.60	0.03	5.49	24.63
200	Morkos	19.20	16.00	0.16	0.03	1.39	6.50
203	Ropiniai svogūnai	12.00	10.00	0.14	0.03	0.89	4.39
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	24.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
432	Džiovintos petražolės	0.40	0.40	0.02	0.00	0.04	0.23
433	Džiovinti krapai	0.40	0.40	0.01	0.00	0.03	0.17
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	110.00	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.90	4.92	22.22	140.78

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, bulves ir morkas nuskuskite, svogūnus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min. pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite 2-3 min. Į verdantį, pasūdytą vandenį suberkite smulkintas bulves ir virkite 5 min., tuomet įmaišykite kepintas daržoves, kelis kartus tekančiu vandeniu perplautus konservuotus kukurūzus, prieskonius ir virkite 7-10 min. Išvirus daržovėms, sriubą sutrinkite iki vientisos masės ir vėl užvirkite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)

Receptūros Nr.

1-3/93T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
213	Moliūgas	158.13	126.50	1.27	0.13	8.22	39.09
203	Ropiniai svogūnai	27.60	23.00	0.32	0.07	2.05	10.10
209	Česnakai	2.97	2.30	0.14	0.01	0.64	3.21
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	117.99	-	-	-	-
105	Pienas 2,5 % riebus	23.00	23.00	0.78	0.58	1.13	12.81
422	Malti juodieji pipirai	0.69	0.69	0.08	0.06	0.44	2.61
426	Ciberžolė	0.46	0.46	0.01	0.00	0.12	0.51
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	92.00	92.00	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.60	2.83	12.60	86.24

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ar jo produktų (įskaitant

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, moliūgą nulupkite ir supjaustykite kubeliais, svogūną ir česnaką nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir smulkiai sukupokite. Puode su įkaitintu aliejumi, iki kol pradės skliti kvapas pakepinkite ciberžolę, tuomet suberkite smulkintus svogūnus ir česnakus, kepinkite 2-3 min. ir įmaišykite smulkintą moliūgą ir kepinkite dar 2-3 min., tuomet kepintas daržoves užpilkite verdančiu vandeniu, suberkite pipirus, išmaišykite ir virkite 4-5 min. Baigus virti sriubą sutrinkite trintuvu iki vientisos masės, supilkite pieną, išmaišykite ir vėl užvirkite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru
alyvuogių aliejumi (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-1/2A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
202	Baltagūžiai kopūstai	90.00	72.00	1.08	0.14	3.89	21.17
322	Obuoliai	40.68	36.00	0.14	0.14	4.68	20.59
205	Porai	11.09	8.40	0.18	0.03	0.57	3.25
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		120		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				1.41	6.28	9.14	98.74

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Kopūstus nuplaukite, nuvalykite, išpjaukite šerdį, supjaustykite 2-3 mm storio šiaudeliais. Obuolius nuplaukite, nusausinkite, perpjaukite pusiau, išpjaukite sėklalidžius ir supjaustykite šiaudeliais. Porus nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite 1-2 mm storio pusžiedžiais. Visas smulkintas daržoves ir obuolius sumaišykite, pasūdykite ir apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas: **Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)**

Receptūros Nr. 2-1/4A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	75.60	63.00	0.63	0.13	5.48	25.58
202	Baltagūžiai kopūstai	75.00	60.00	0.90	0.12	3.24	17.64
468	Linų sėmenys (maltos)	15.00	15.00	3.51	4.65	5.10	76.29
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	10.00	10.00	0.00	9.95	0.00	89.55
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.04	14.85	13.82	209.06

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusauskite. Nuo kopūstų nulupkite viršutinius lapus, išpjaukite šerdį ir susmulkinkite šiaudeliais, morkas nuskuskite ir supjaustykite šiaudeliais. Linų sėmenis sumalkite. Smulkintas daržoves sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir linų sėmenimis ir druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)

Receptūros Nr.

2-1/5A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	60.00	50.00	0.50	0.10	4.35	20.30
251	Baltieji ridikai	55.86	42.00	0.42	0.04	1.72	8.95
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	8.00	8.00	0.00	7.96	0.00	71.64
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.92	8.10	6.07	100.89

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Visas daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite. Smulkintas daržoves sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir pasūdykite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)

Receptūros Nr.

2-1/6A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
222	Pekininiai kopūstai	86.58	78.00	0.94	0.23	2.65	16.46
235	Pomidorai	33.15	32.50	0.33	0.07	1.33	7.22
205	Porai	17.16	13.00	0.29	0.04	0.88	5.03
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.55	5.31	4.87	73.48

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Visas daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusausinkite. Pekino kopūstus supjaustykite 2-3 mm. storio šiaudeliais, pomidorus 0,5cm dydžio kubeliais, o porus 1-2 mm. storio pusziedžiais. Visas daržoves sumaišykite, užpilkite aliejumi ir paskaninkite druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru
alyvuogių aliejumi (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-1/7A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
222	Pekininiai kopūstai	33.30	30.00	0.36	0.09	1.02	6.33
322	Obuoliai	13.56	12.00	0.05	0.05	1.56	6.86
234	Švieži agurkai	9.18	9.00	0.07	0.02	0.21	1.28
205	Porai	7.92	6.00	0.13	0.02	0.41	2.32
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
419	Joduota druska	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		60		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.61	3.16	3.20	43.66

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.
Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Visas daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusauskite. Pekino kopūstus supjaustykite 2-3 mm. storio šiaudeliais, agurkus supjaustykite 2-3 mm storio griežinėliais, porus – 1-2 mm. storio pusžiedžiais. Iš obuolių išpjaukite sėklalaidžius ir supjaustykite šiaudeliais. Visas daržoves sumaišykite, užpilkite aliejumi ir paskaninkite druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)

Receptūros Nr.

2-1/23A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
206	Raudongūžiai kopūstai	50.00	40.00	0.60	0.08	2.16	11.76
349	Džiovintos spanguolės	20.00	20.00	0.06	0.02	17.20	69.22
200	Morkos	24.00	20.00	0.20	0.04	1.74	8.12
216	Brokolis	15.00	10.00	0.30	0.04	0.57	3.84
464	Moliūgų sėklos	2.00	2.00	0.48	0.90	0.28	11.14
176	Kviečių gemalai	1.50	1.50	0.41	0.14	0.68	5.65
-	<i>Užpilas</i>	-	-	-	-	-	-
331	Citrina	6.00	6.00	0.07	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	-	3.00	0.02	0.01	0.22	1.06
409	Medus	2.00	2.00	0.01	0.00	1.63	6.56
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užpilo masė</i>	-	7.40	-	-	-	-
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.18	5.24	24.67	154.30

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusausinkite, džiovintas spanguoles nuplykikite karštu vandeniu ir paliki brinkti 5 min. Nuo brokolio nupjaukite kotą ir išskaidykite žiedynais, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, nuo kopūsto nulupkite viršutinius lapus, išpjaukite šerdį ir supjaustykite šiaudeliais. Moliūgų sėklas tolygiai paskirstykite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir 5 min. pakepinkite 140°C temperatūroje, kol sėklos įgaus šviesiai rudą spalvą. Užpilo gamybai sumaišykite medų, citrinos sultis, aliejų, druską ir pipirus. Smulkintas daržoves sumaišykite su spanguolėmis, kepintomis moliūgų sėklomis ir kviečių gemalais. Salotas paskaninkite užpilu, sumaišykite ir palikite 10-15 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi

Receptūros Nr.

2-3/63A 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	88.38	70.70	1.13	0.07	6.72	32.03
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	70.70	-	-	-	-
322	Obuoliai	63.28	56.00	0.22	0.22	7.28	32.03
444	Alyvuogių aliejus	13.00	13.00	0.00	13.00	0.00	117.00
I Š E I G A :		140		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.36	13.29	14.00	181.06

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Burokėlius nuplaukite, sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu ir 30-40 min. virkite silpnoje kaitroje, kol burokėliai suminkštės. Išvirusius burokėlius, nulupkite, nuplaukite ir sutarkuokite. Obuolius nuplaukite tekančiu vandeniu, nusauskite, išpjaukite sėklalīdzius ir sutarkuokite. Paruoškite aliejaus padažą (žr. kortelę nr. 14-6/121A). Tarkuotus burokėlius sumaišykite su obuoliais. Daržoves paskaninkite aliejaus padažu ir gerai išmaišykite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais
agurkais (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-3/64A 6

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	67.50	54.00	0.86	0.05	5.13	24.46
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	54.00	-	-	-	-
280	Rauginti agurkai	28.31	25.50	0.08	0.05	0.58	3.10
200	Morkos	30.60	25.50	0.26	0.05	2.22	10.35
203	Ropiniai svogūnai	16.20	13.50	0.19	0.04	1.20	5.93
194	Baltosios pupelės	12.00	12.00	2.74	0.19	7.20	41.47
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	25.50	-	-	-	-
205	Porai	11.88	9.00	0.20	0.03	0.61	3.48
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.17	4.17	0.00	4.15	0.00	37.31
433	Džiovinti krapai	0.30	0.30	0.01	0.00	0.02	0.13
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.33	4.56	16.96	126.24

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pupeles perrinkite, išplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir brinkinkite 4-8 val. Išbrinkintas pupules užpilkite šaltu vandeniu, užvirkite ir nupilkite vandenį. Pupeles pakartotinai užpilkite šaltu vandeniu, pasūdykite ir virkite ant labai silpnos kaitros neuždengę dangčiu 50-60 min. Išvirusias pupeles nukoškite ir nusauskite. Daržoves nuplaukite, burokėlius sudėkite į puodą užpilkite vandeniu ir virkite silpnoje kaitroje 40-50 min., kol burokėliai suminkštės. Išvirus burokėlius nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Morkas nuskuskite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais, porus supjaustykite pusžiedais, raugintus agurkus nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Smulkintas daržoves sumaišykite su virtomis pupelėmis, aliejumi ir krapais.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %)
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/40T 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
153	Grikių kruopos	66.00	66.00	8.32	2.05	45.74	234.63
520	Vanduo *	116.00	116.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	44.00	44.00	1.50	1.10	2.16	24.51
142	Sviestas 82%rieb.	1.74	1.74	0.01	1.44	0.01	13.03
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				9.82	4.58	47.91	272.17

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktas, nuplautas grikių kruopas palengva maišant suberti į verdantį, pasūdytą vandenį, virti 10 - 20 min., po to supilti karštą pieną ir dar lėtai pakaitinti, kol kruopos suminkštės ir sugers visą pieną. Išvirus kruopoms košę paskaninti sviestu, atsargiai išmaišyti, uždengti ir palikti 8-10 min., kad kruopos išbrinktų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/43AT 6

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
153	Grikių kruopos	33.31	33.31	4.20	1.03	23.08	118.41
520	Vanduo *	75.00	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų grikių masė</i>	-	97.00	-	-	-	-
447	Ypač tyrus alyvuogių aliejus	0.38	0.38	0.00	0.38	0.00	3.44
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.20	1.42	23.08	121.85

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Grikius nuplaukite, perrinkite ir suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį, virkite 15-20 min. silpnoje kaitroje, kol kruopos suminkštės ir sugers visą vandenį. Išvirus kruopoms košę paskaninkite aliejumi, atsargiai išmaišykite, uždenkite ir palikite 8-10 min., kad kruopos išbrinktų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/56T 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
167	Viso grūdo avižiniai dribsniai	70.00	70.00	9.66	4.69	47.25	269.85
520	Vanduo *	68.00	68.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	72.00	72.00	2.45	1.80	3.53	40.10
142	Sviestas 82%rieb.	2.40	2.40	0.02	1.98	0.02	17.99
409	Medus	6.00	6.00	0.02	0.00	4.90	19.68
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		200/6		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.14	8.47	55.70	347.62

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensivumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Avižinius dribsnius palengva maišydami suberkite į verdantį, pasūdytą vandens ir pienomišinį ir virkite 15 - 20 min., kol dribsniai suminkštės ir sugers visą vandenį. Košę uždenkite ir palikite 8-10 min., kad dribsniai išbrinktų. Virtus avižinius dribsnius pagardinkite sviestu ir medumi.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais,
sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/62T 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
163	Kukurūzų kruopos	35.00	35.00	3.08	0.42	29.90	135.70
520	Vanduo *	56.00	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	80.00	80.00	2.72	2.00	3.92	44.56
213	Moliūgas	37.50	30.00	0.30	0.03	1.95	9.27
346	Džiovinti abrikosai	20.00	20.00	0.98	0.12	16.56	71.24
142	Sviestas 82%rieb.	3.00	3.00	0.02	2.48	0.02	22.48
424	Cinamonas	0.60	0.60	0.02	0.01	0.48	2.10
411	Nerafinuotas cukrus	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	19.90
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				7.12	5.06	57.81	305.25

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirtu įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ar pieno produktų (įskaitant

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Nuplautas ir nuluptas moliūgas supjaustomas mažais kvadratėliais (1x1cm), dedamas į puodą su nedideliu vandens kiekiu ir troškinamas 6-8 min., kol suminkštės. Moliūgui suminkštėjus pilamas pienas, beriamos kruopos, cukrus ir verdama 15-20 min. Baigiant virti į košę dedami karštu vandeniu nuplikyti ir susmulkinti džiovinti abrikosai, sviestas, druska, cinamonas ir paverdama dar 2-5 minutes. Uždengta košė paliekama 8-10 min., kad kruopos išbrinktų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-3/64AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
159	Ryžiai (Basmati)	42.90	42.90	3.00	0.43	30.63	138.40
520	Vanduo *	104.00	104.00	0.00	0.00	0.00	0.00
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
426	Ciberžolė	0.39	0.39	0.01	0.00	0.10	0.44
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.01	2.42	30.73	156.74

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirtu įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Puode su įkaitintu aliejumi iki kol pasklis kvapas pakepinkite ciberžolę, tuomet suberkite perplautas ir perrinktas ryžių kruopas, užpilkite verdančiu vandeniu, pasūdykite ir virkite silpnoje kaitroje 15-20 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-3/66AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
185	Perlinis kuskusas	31.20	31.20	3.74	0.47	23.09	114.82
520	Vanduo *	93.60	93.60	0.00	0.00	0.00	0.00
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	1.80	1.80	0.00	1.79	0.00	16.12
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		120		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				3.74	2.26	23.09	130.94

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Kuskuso kruopas suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 5-7 min., silpnoje kaitroje, kol kruopos sugers visą skystį. Išvirusias kruopas paskaninkite aliejumi, puodą uždenkite ir palikite 2 min. brinkti.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais
(augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-5/105AT 6

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
161	Perlinės kruopos	30.46	30.46	2.99	0.55	22.91	108.50
520	Vanduo *	104.50	104.50	0.00	0.00	0.00	0.00
-	Virtų kruopų masė	-	92.40	-	-	-	-
200	Morkos	15.84	13.20	0.13	0.03	1.15	5.36
203	Ropiniai svogūnai	11.88	9.90	0.14	0.03	0.88	4.35
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.69	1.69	0.00	1.68	0.00	15.15
-	Kepintų daržovių masė	-	22.77	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.11	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		110		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.26	2.29	24.94	133.36

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktas ir nuplautas kruopas palengva maišydami suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 50-60 min., kol kruopos suminkštės ir sugers visą vandenį. Svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sutarkuokite. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min., pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 2-3 min. Išvirusias kruopas sumaišykite su kepintomis daržovėmis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-5/115T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
159	Ryžiai (Basmati)	52.00	52.00	3.64	0.52	37.13	167.75
322	Obuoliai	22.60	20.00	0.08	0.08	2.60	11.44
343	Razinos	16.00	16.00	0.43	0.10	11.41	48.22
411	Nerafinuotas cukrus	8.80	8.80	0.00	0.00	8.76	35.02
142	Sviestas 82% rieb.	2.40	2.40	0.02	1.98	0.02	17.99
424	Cinamonas	0.60	0.60	0.02	0.01	0.48	2.10
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 % rieb.	64.00	64.00	2.18	1.60	3.14	35.65
520	Vanduo *	72.00	72.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				6.37	4.29	63.53	318.17

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensyvumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perplautus ir perrinktus ryžius suberkite į verdantį, pasūdytą vandens ir pieno mišinį ir virkite 15-20 min silpnoje kaitroje. Obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalidžius ir stambiai sutarkuokite, razinas užpikite verdančiu vandeniu ir palikite pastovėti 5-10 min., Baigus virti ryžiams, įmaišykite smulkintus obuolius, razinas, cukrų, sviestą ir cinamoną, pavirkite 2-3 min., uždenkite ir palikite pastovėti 5 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-3/61T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	64.22	49.40	0.99	0.05	9.04	40.56
220	Brokolis su stiebu	71.50	28.60	0.86	0.11	1.63	10.98
305	Šaldyti žalieji žirneliai	15.02	14.30	0.92	0.06	2.43	13.90
205	Porai	14.59	11.05	0.24	0.03	0.75	4.28
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	91.00	91.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	34.67	34.67	1.18	0.87	1.70	19.31
142	Sviestas 82%rieb.	1.00	1.00	0.01	0.83	0.01	7.49
I Š E I G A :		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.19	1.95	15.56	96.52

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Visas daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu. Bulves nuskuskite, nuplaukite ir supjaustykite į 4-5 dalis, brokolius išskaidykite žiedynais, porus supjaustykite žiedais. Užvirkite puodą su pasūdytu vandeniu, sudėkite bulves ir virkite 8-10 min. silpnoje kaitroje. Į vandenį su bulvėmis sudėkite smulkintą brokolį, porą, žirnelius ir pavirkite dar 5-8 min., kol daržovės suminkštės. Išvirus daržovėm, nupilkite vanenį ir sutrinkite daržoves trintuvu, gautą masę paskaninkite užvirintu pieno ir sviesto mišiniu ir viska gerai išplakite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-3/64T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	165.75	127.50	2.55	0.13	23.33	104.68
105	Pienas 2,5 %rieb.	40.00	40.00	1.36	1.00	1.96	22.28
142	Sviestas 82%rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.95	5.26	25.33	164.43

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Bulves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite į 4-5 dalis. Užvirkite puodą su pasūdytu vandeniu, sudėkite bulves ir virkite 15-20 min. silpnoje kaitroje, kol bulvės suminkštės. Išvirus bulvėms, vanduenį nupilkite ir bulvės atidengus dangtį 1-2 min. garinkite katilė, kuriame virėte. Nugarintas bulves pertrinkite. Į karštas 80-85° C temperatūros pertrintas bulves palaipsniui, nuolat maišant, supilkite karštą 95-98° C temperatūros pieno ir sviesto mišinį. Bulvių košė išplakite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-8/175AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	33.75	27.00	0.43	0.03	2.57	12.23
200	Morkos	32.40	27.00	0.27	0.05	2.35	10.96
213	Moliūgas	33.75	27.00	0.27	0.03	1.76	8.34
208	Pastarnokai	16.50	15.00	0.14	0.03	1.01	4.83
203	Ropiniai svogūnai	9.60	8.00	0.11	0.02	0.71	3.51
209	Česnakai	0.65	0.50	0.03	0.00	0.14	0.70
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
422	Malti juodieji pipirai	0.20	0.20	0.02	0.02	0.13	0.76
430	Džiovinti raudonėliai	0.10	0.10	0.01	0.00	0.07	0.35
415	Džiovinti čiobreliai	0.10	0.10	0.00	0.00	0.01	0.04
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				1.29	4.17	8.73	77.54

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkšti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Daržovės nuplaukite, burokėlius, moliūgą, svogūnus ir česnakus nulupkite, morkas ir pastarnokus nuskuskite, visas daržoves supjaustykite stambiais, vienodo dydžio kubeliais. Atskirai su aliejumi, pipirais, džiovintomis žolelėmis ir druska sumaišykite burokėlius ir kitas daržoves, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir 15-20 min. 180°C kepkite burokėlius, tuomet sudėkite likusias daržoves ir kepkite dar 25-30 min., kol daržovės suminkštės. Iškeptas daržoves sumaišykite tarpusavį ir patiekite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai -
"švilpikai"(tausojantis) su sviesto ir grietinės padažu**

Receptūros Nr.

4-8/187T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	-	125.28	2.51	0.13	22.93	102.85
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	121.60	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	13.44	12.00	1.48	1.40	0.08	18.88
174	Šviestas spelta miltai	18.40	18.40	2.37	0.40	13.16	64.58
149	Avižu sėlenos	9.60	9.60	1.48	0.42	5.69	32.49
142	Sviestas 82%rieb.	4.36	4.36	0.03	3.60	0.03	32.70
419	Joduota druska	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	166.88	-	-	-	-
	Padažas:						
111	Jogurtinė grietinė (10%)	33.00	33.00	1.16	3.30	1.42	39.93
142	Sviestas 82%rieb.	2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.99
419	Joduota druska	0.36	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		160/35		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				9.03	10.91	43.33	306.42

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę), glietimo turinčių javų ir kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Bulves nuplaukite, sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu, pasūdykite ir virkite 25-30 min., priklausomai nuo bulvių dydžio. Virtas bulves, atvėsinkite, nulupkite ir sumaišykite su kiaušiniiais, miltais, sėlenomis, išlydytu ir atvėsintu sviestu ir druska. Iš gautos masės iškočiokite volelį ir supjaustykite 2-3 cm., dydžio pusgaminiais, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje 25-30 min. Padažo gamybai sviesta su grietine užvirinkite, paskaninkite druska ir gerai išmaišykite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

5-5/104AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
190	Lęšiai raudonieji	97.20	97.20	15.30	1.07	54.14	287.38
520	Vanduo *	291.60	291.60	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	194.40	-	-	-	-
200	Morkos	51.84	43.20	0.43	0.09	3.76	17.54
203	Ropiniai svogūnai	51.84	43.20	0.60	0.13	3.84	18.96
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	10.80	10.80	0.00	10.75	0.00	96.71
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	87.48	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	27.00	27.00	0.27	0.07	4.59	20.05
213	Moliūgas	27.00	21.60	0.22	0.02	1.40	6.67
214	Žalioji cukinija	17.09	16.20	0.19	0.02	0.55	3.13
422	Malti juodieji pipirai	0.81	0.81	0.10	0.07	0.51	3.06
419	Joduota druska	0.27	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		270		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				17.11	12.21	68.80	453.51

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenu nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Lęšius mirkykite vandenyje 3-4 val., po to nuplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir virkite 20-25 min., kol lęšiai suminkštės. Visas daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu. Morkas, cukinijas ir moliūgus nuskuskite (jei cukinija jauna, lupti nereikia), nuplaukite ir supjaustykite kubeliais, svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir 2-3 min. pakepinkite svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 2-3 min. Į puodą su išvirusiais lęšiais sudėkite pakepintas daržoves, cukinijas ir moliūgus, paskaninkite maltais pipirais ir troškinkite 5-7 min. Sudėkite pomidorų padažą į puodą su lęšiais ir daržovėmis ir troškinkite 5 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais
(augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

6-5/100AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
183	Viso grūdo makaronai	82.00	82.00	11.37	2.40	60.16	307.77
520	Vanduo *	805.00	805.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	201.25	-	-	-	-
216	Brokolis	41.40	27.60	0.83	0.11	1.57	10.60
235	Pomidorai	18.77	18.40	0.18	0.04	0.75	4.08
288	Džiovinti pomidorai	9.20	9.20	1.30	0.27	5.13	28.17
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	10.12	10.12	0.00	10.07	0.00	90.62
422	Malti juodieji pipirai	0.69	0.69	0.08	0.06	0.44	2.61
427	Džiovintas bazilikas	0.46	0.46	0.04	0.02	0.32	1.61
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		230		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				13.81	12.97	68.38	445.47

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Makaronus suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite kol suminkštės (makaronų virimo laikas nurodytas ant gamintojo pakuotės). Išvirti makaronai turi būti nepervirę, neišteižę, standžios tekstūros. Brokolius nuplaukite, išskaidykite smulkiais žiedynais ir nuplikykite verdančiu vandeniu. Šviežius, džiovintus pomidorus sumaišykite su aliejumi, sutrinkite trintuvu, paskaninkite prieskoniais ir 4-6 min. patroškinkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi. Baigiant troškinti sudėkite blanširuokite brokolius ir užvirinkite. Virtus makaronus sumaišykite su troškintomis daržovėmis ir atsargiai maišant kaitinkite, kol patiekalo viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip + 75°C.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais

Receptūros Nr.

6-6/111 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
105	Pienas 2,5 %rieb.	59.50	59.50	2.02	1.49	2.92	33.14
174	Šviesūs spelta miltai	30.22	30.22	3.90	0.66	21.61	106.08
181	Viso grūdo spelta miltai	30.22	30.22	4.81	0.67	20.66	107.91
322	Obuoliai	34.15	30.22	0.12	0.12	3.93	17.29
145	Vištų kiaušiniai	21.90	19.55	2.40	2.29	0.14	30.75
411	Nerafinuotas cukrus	9.35	9.35	0.00	0.00	9.30	37.21
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.78	3.78	0.00	3.76	0.00	33.83
412	Sausos mielės	0.85	0.85	0.13	0.01	0.07	0.87
424	Cinamonas	0.51	0.51	0.02	0.01	0.41	1.78
425	Maltas muskato riešutas	0.51	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	183.77	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.68	4.68	0.00	4.65	0.00	41.86
IŠEIGA:		170		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				13.40	13.66	59.03	410.74

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), gliutimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pieną pašildykite iki 30-35° C ir supilkite ant mielių, įmaišykite 1/5 dalį cukraus, šiek tiek pamaišykite ir palikite 15-20 min., kad suputotų. Obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalazdžius ir sutarkuokite. Kitame inde kiaušinius išplakite su likusiu cukrumi, įmaišykite mielių masę, aliejų ir prieskonius. Į kiaušinių masę suberkite miltus, tarkuotus obuolius ir išmaišykite. Paruoštą tešlą uždenkite oru pralaidžiu audeklu ir pastatykite šiltai 45 min. kilti. Blynus kepkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi iš abiejų pusių, kol iškilis ir gražiai parus. Iškepusius blynus sudėkite ant popieriaus, kad sugertų perteklinius riebalus.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje apkeptas lietinis blynas su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)

Receptūros Nr.

6-8/162T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Tešla</i>	-	-	-	-	-	-
105	Pienas 2,5 %rieb.	41.31	41.31	1.40	1.03	2.02	23.01
145	Vištų kiaušiniai	37.13	33.15	4.08	3.88	0.23	52.14
180	Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai	20.74	20.74	2.86	0.48	14.68	74.48
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
419	Joduota druska	0.17	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	100.30	-	-	-	-
-	<i>Keptų lietinių masė</i>	-	95.20	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	0.00	-	-	-	-
214	Žalioji cukinija	35.87	34.00	0.41	0.03	1.16	6.56
200	Morkos	30.60	25.50	0.26	0.05	2.22	10.35
205	Porai	33.66	25.50	0.56	0.08	1.73	9.87
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	7.00	7.00	0.00	6.97	0.00	62.69
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	76.84	-	-	-	-
124	Kietasis fermentinis sūris (45%)	18.02	17.00	4.90	4.76	0.02	62.49
422	Malti juodieji pipirai	0.51	0.51	0.06	0.04	0.32	1.93
403	Kmynų sėklos	0.17	0.17	0.02	0.02	0.03	0.43
419	Joduota druska	0.17	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė:</i>	-	94.69	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	189.89	-	-	-	-
IŠEIGA:		170		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				14.55	23.31	22.42	357.68

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsiu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), gliutimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Tešla: pieną išplakite su kiaušiniais, suberkite miltus, aliejų, druską ir išmaišykite iki vientisos masės. Įkaitintoje keptuvėje iškepkite lietinius blynus. Įdaras: daržoves nuplaukite, cukinijas sutarkuokite, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, porus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Keptuvėje su įkaitintu aliejumi kol pasklis kvapas pakepinkite kmynus, tuomet suberkite porus ir kepinkite 2-3 min., įmaišykite morkas ir kepinkite dar 2-3 min., galiausiai suberkite cukinijas ir kepinkite dar 2-3 min. Ant iškepto blyno uždėkite kepintų daržovių, apiberkite tarkuotu sūriu ir susukite blyną į volelį. Pusgaminius sudėkite į skardą išklotą kepimo popieriumi ir kepkite orkaitėje 170-180°C temperatūroje, 15-20 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

6-8/164T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
325	Kriaušės	97.01	87.40	0.35	0.26	11.71	50.60
145	Vištų kiaušiniai	42.56	38.00	4.67	4.45	0.27	59.77
180	Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai	34.20	34.20	4.72	0.79	24.21	122.81
105	Pienas 2,5 %rieb.	34.20	34.20	1.16	0.86	1.68	19.05
462	Kokoso drožlės	9.50	9.50	0.54	5.99	2.57	66.29
411	Nerafinuotas cukrus	7.04	7.04	0.00	0.00	7.00	28.01
419	Joduota druska	0.19	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	209.00	-	-	-	-
I Š E I G A :		190		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				11.45	12.33	47.43	346.54

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), glitimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Kriaušes nuplaukite, išpjaukite sėklalzdžius ir smulkiai sutarkuokite. Kiaušinius išplakite su pienu, įmaišykite miltus, kokoso drožles, tarkuotas kriaušes, cukrų ir druską. Iš masės ant skardos išklotos kepimo popieriumi formuokite nedidelius apvalius pusgaminius, kepkite orkaitėje, 170 - 180°C temperatūroje. 7-10 min., kol paviršius švelniai paruduos.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)

Receptūros Nr.

7-3/71T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	-	64.00	1.28	0.06	11.71	52.54
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	64.00	-	-	-	-
453	Bulvių krakmolai	19.00	19.00	0.08	0.02	15.85	63.86
145	Vištu kiaušiniai	11.20	10.00	1.23	1.17	0.07	15.73
-	<i>Kukulių masė</i>	-	157.00	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
119	Varškė 9 %rieb.	41.41	41.00	6.56	3.69	1.44	65.19
145	Vištu kiaušiniai	12.32	11.00	1.35	1.29	0.08	17.30
411	Nerafinuotas cukrus	5.40	5.40	0.00	0.00	5.37	21.49
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	56.88	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	152.64	-	-	-	-
453	Bulvių krakmolai	36.00	36.00	0.14	0.04	30.02	121.00
IŠEIGA:		180		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				10.64	6.27	64.54	357.11

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Bulves nuplaukite, išvirkite, atvėsinkite, nulupkite ir sutrinkite. Bulvių masė sumaišykite su krakmolu ir kiaušiniiais. Įdaras - varškę pertrinkite su kiaušiniiais, cukrumi ir druska. Iš bulvių masės formuokite apvalius paplotėlius, į vidurį dėkite šiek tiek paruošto įdaro ir suformuokite apvalius pusgaminius ir išvoliokite krakmole. Kukulius virkite verdančiame, pasūdytame vandenyje 7-10 min. Išvirę kukuliai turi būti nesuirę, nusutrūkinėja.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Keptas varškės (9%) apkepas su soromis ir ciberžole
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

7-7/163T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
119	Varškė 9 %rieb.	78.78	78.00	12.48	7.02	2.73	124.02
326	Bananai	53.44	32.00	0.38	0.10	7.39	31.97
145	Vištų kiaušiniai	17.92	16.00	1.97	1.87	0.11	25.17
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	13.44	12.80	0.12	0.05	1.24	5.89
164	Sorų kruopos	8.00	8.00	0.85	0.23	5.56	27.72
520	Vanduo *	16.00	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	24.00	-	-	-	-
454	Kokosų drožlės	8.00	8.00	0.46	5.04	2.16	55.82
411	Nerafinuotas cukrus	7.20	7.20	0.00	0.00	7.16	28.66
532	Vanilės ekstraktas	0.80	0.80	0.00	0.00	0.10	0.43
426	Ciberžolė	0.16	0.16	0.00	0.00	0.04	0.18
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	176.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	0.47	0.47	0.00	0.47	0.00	4.21
IŠEIGA:		160		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				16.26	14.78	26.50	304.06

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), kiaušiniai ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Kelis kartus tekančiu vandeniu uplautos sorų kruopas virkite 15-20 min. pasūdytame vandenyje, kol kruopos suminkštės ir sugers visą vandenį. Išvirusias soras atvėsinkite. Bananus nuplaukite, nulupkite ir sutrinkite su varške. Į gautą masę sudėkite kokosų drožles, virtas soras, vanilę, cukrų, ciberžolę, uogas, kiaušinius ir išmaišykite. Jei naudojamos šaldytos uogos, prieš įvedant į pusgaminio masę defroštuoti nereikia. Gautą masę aliejumi pateptoje skardoje paskleiskite tolygiu sluoksniu ir 40-45 min. kepkite įkaitintoje konvekciniėje krosnyje 180 °C temperatūroje, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip 85°C ir kol apkepo paviršius tolygiai apskrus. Apkepas turi būti nesuiręs, nesutrūkinėjęs.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)

Receptūros Nr.

8-8/169T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
145	Vištu kiaušiniai	101.92	91.00	11.19	10.65	0.64	143.14
274	Konservuoti kukurūzai	31.20	26.00	0.75	0.16	5.72	27.30
520	Vanduo *	18.20	18.20	0.00	0.00	0.00	0.00
156	Manų kruopos	7.80	7.80	0.80	0.08	5.83	27.25
227	Švieži špinatai	2.77	2.08	0.05	0.01	0.06	0.53
422	Malti juodieji pipirai	0.39	0.39	0.05	0.03	0.25	1.47
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	145.60	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	0.65	0.65	0.00	0.65	0.00	5.82
IŠEIGA:		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.85	11.57	12.50	205.52

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų ir glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Špinatus nuplaukite ir nusausinkite. Konservuotus kukurūzus kelis kartus nuskalaukite tekančiu vandeniu ir nusausinkite. Kiaušinius išplakite su vandeniu, manų kruopomis, pipirais ir druska. Atsargiai įmaišykite konservuotus kukurūzus ir špinatus. Gautą masę supilkite į aliejumi išteptą skardą arba keksiukų formeles, palaikykite 10-20 min. subrinkti ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, skardoje 25-35 min., keksiukų formelėse 15-20 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

9-7/139T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
86	Šaldyta riebi žuvis (lašiša, skumbė, šamas ir t.t.) filė	171.00	114.00	17.10	17.10	0.00	222.30
331	Citrina	8.55	8.55	0.09	0.03	0.80	3.79
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	4.28	4.28	0.03	0.02	0.31	1.50
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	2.85	2.85	0.00	2.84	0.00	25.52
422	Malti juodieji pipirai	0.26	0.26	0.03	0.02	0.16	0.97
428	Garstyčių milteliai	0.17	0.17	0.01	0.01	0.04	0.29
433	Džiovinti krapai	0.17	0.17	0.00	0.00	0.01	0.07
419	Joduota druska	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Pusgaminio masė</i>	-	140.00	-	-	-	-
	IŠEIGA:		95				
	Patiekalo maistinė ir energinė vertė			17.27	20.01	1.32	254.45

Šaldyta žuvis gali būti keičiama į šviežią žuvį. Šviežios žuvies pirminio apdorojimo nuostolis sudaro 5 proc.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra žuvų ir jų produktų, garstyčių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Užšaldyta žuvis defrostuojama maždaug 17 val. (+4° - +6°C) temperatūroje. Defrostacija baigiama, kai viduje žuvies temperatūra siekia 1°C. Paruoštą file supjaustykite porcijomis. Citriną nuplaukite, perpjaukite pusiau ir išspauskite sultis, sumaišykite su garstyčių milteliais, aliejumi, džiovintais krapais, pipirais ir druska. Paruoštu mišiniu gerai ištrinkite žuvies gabalėlius ir palikite šaldytuve marinuotis ne trumpiau kaip 1 val. Marinuotą žuvį sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą. Įkaitinkite konvekcinę krosnį iki 180°C temperatūros ir kepkite žuvį 10-20 min, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +85°C temperatūrą. Iškepta žuvis turi būti nesutrūkinėjusi, nesuirusi, vienodai apkepusi.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

10-5/105T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
49	Atšaldyta vištienos kumpelių mėsa	83.39	81.75	16.43	3.19	0.25	95.40
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.50	1.50	0.00	1.49	0.00	13.43
-	<i>Kepintos vištienos masė</i>	-	60.00	-	-	-	-
200	Morkos	45.00	37.50	0.38	0.08	3.26	15.23
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.50	1.50	0.00	1.49	0.00	13.43
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	35.78	-	-	-	-
439	Pomidorų pasta	22.50	22.50	0.88	0.11	5.33	25.85
422	Malti juodieji pipirai	0.45	0.45	0.05	0.04	0.29	1.70
432	Džiovintos petražolės	0.30	0.30	0.01	0.00	0.03	0.17
426	Ciberžolė	0.30	0.30	0.01	0.00	0.08	0.33
403	Kmynų sėklos	0.30	0.30	0.04	0.04	0.06	0.76
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	52.50	52.50	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		150(60/90)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				17.79	6.44	9.29	166.31

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Vištieną nuplaukite tekančiu vandeniu, išpjaukite ir susmulkinkite 1-2 cm dydžio gabalėliais. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir 5-8 min. pakepinkite smulkintą vištieną. Įkaitinkite kitą keptuvę su aliejumi ir 2-3 min. pakepinkit supjaustytas morkas. Į puodą sudėkite kepintą vištieną, morkas, prieskonius, druską, užpilkite pomidorų pasta, verdančiu vandeniu ir troškinkite 20-25 min. silpnoje kaitroje, kol patiekalo viduje bus pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)

Receptūros Nr.

10-7/148T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Suktinukai</i>	-	-	-	-	-	-
46	Atšaldyta viščiukų šlaunelių mėsa be odos	86.70	85.00	16.83	2.04	0.26	86.70
145	Vištų kiaušiniai	8.96	8.00	0.98	0.94	0.06	12.58
203	Ropiniai svogūnai	8.40	7.00	0.10	0.02	0.62	3.07
149	Avižų sėlenos	5.00	5.00	0.77	0.22	2.97	16.92
209	Česnakai	0.65	0.50	0.03	0.00	0.14	0.70
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
416	Kario prieskoniai	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.01
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Suktinukų masė</i>	-	105.50	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
200	Morkos	30.00	25.00	0.25	0.05	2.18	10.15
-	<i>Įdaro masė</i>	-	25.00	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	130.50	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				19.00	3.29	6.41	131.27

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų, glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Vištieną nuplaukite, nusauskite ir išmuškite iš abiejų pusių. Svogūnus ir česnakus nuplaukite, nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir smulkiai sukupokite. Vištieną įtrinkite smulkintais svogūnais, česnakais, pipirais, kario prieskoniais ir druska, uždenkite plėvele ir statykite į šaldytuvą 1-2 val. marinuotis. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite lazdelėmis. Marinuotą vištieną sumaišykite su plaktais kiaušiniiais, apvoliokite avižų sėlenomis, ant krašto dėkite morkos lazdelę ir susukite į ritinėlius. Paruoštus pusgaminius sudėkite į kepimo skardą, paliekant 2-3 cm, tarpus ir kepkite konvekciniame krosnyje 220°C temperatūroje 15-20 min., poto 180°C temperatūroje 15-25 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

10-8/173T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
64	Atšaldytos kalakutienos šlaunelių mėsa be odos	91.80	90.00	17.46	3.33	0.27	100.89
145	Vištų kiaušiniai	16.24	14.50	1.78	1.70	0.10	22.81
149	Avižų sėlenos	11.00	11.00	1.69	0.48	6.52	37.22
520	Vanduo *	5.50	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.20	0.20	0.02	0.01	0.14	0.70
426	Ciberžolė	0.20	0.20	0.00	0.00	0.05	0.22
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	121.80	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				20.99	5.54	7.27	162.98

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, kiaušinių ar jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Mėsa nuplaukite, nusausinkite, sumalkite ir sumaišykite su kiaušiniais, sėlenomis, vandeniu, prieskoniais ir druska. Iš masės formuokite ovalius pusgaminius, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 20-25 min. Kotletai turi būti nesuirę, nesutrūkinęję, išlaikę savo formą. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ
**Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu
(2.5%) (tausojuantis)**

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

11-3/60T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Tešla</i>	-	-	-	-	-	-
178	Kvietiniai miltai 550D	48.46	48.46	4.20	0.58	34.21	158.88
180	Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai	12.00	12.00	1.66	0.28	8.50	43.09
105	Pienas 2,5 %rieb.	16.00	16.00	0.54	0.40	0.78	8.91
145	Vištų kiaušiniai	4.10	3.66	0.45	0.43	0.03	5.75
419	Joduota druska	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	80.00	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
199	Bulvės	95.09	73.14	1.46	0.07	13.39	60.05
203	Ropiniai svogūnai	7.68	6.40	0.09	0.02	0.57	2.81
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogas	3.29	3.29	0.00	3.28	0.01	29.60
422	Malti juodieji pipirai	0.45	0.45	0.05	0.04	0.29	1.72
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	75.79	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	155.79	-	-	-	-
520	Vanduo *	610.80	610.80	0.00	0.00	0.00	0.00
136	Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)	40.00	40.00	1.88	1.00	1.80	23.72
IŠEIGA:		160/40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				10.34	6.10	59.57	334.54

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), glitimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Tešlos paruošimas: Miltus sumaišykite su pienu ir druska, įmuškite kiaušinius ir išminkykite tešlą. Įdaro paruošimas: Virtas trintas bulves sumaišykite su kepintais svogūnais, druska, pipirais ir gerai išmaišykite. Iš tešlos iškočiokite du didelius 1.5-2 mm storio lakštus, vieną lakštą uždėkite ant spec. koldūnų formavimo formos ir paspauskite, kad atsirastu įdubimai įdarui. Šaukštu į tešlos lakšto duobeles dėkite įdaro, ant viršaus dėkite antrąjį tešlos lakštą, kočėlu, palyginkite paviršių, kad mėsos įdaras liktų gerai įspaustas tarp tešlos ir supjaustykite pusgaminis. Virkite, verdančiame, pasūdytame vandenyje vidutinėje kaitroje, 5-7 min., po užvirimo. Virti koldūnai turi būti nesuirę, nesutrūkinęję, patiekti su nesaldintu jogurtu. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)

Receptūros Nr.

11-7/144T 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
5	Atšaldyta kiaulienos kumpinė	59.50	58.33	11.03	3.68	0.00	77.18
149	Avižų sėlenos	6.00	6.00	0.92	0.26	3.56	20.30
145	Vištų kiaušiniai	6.72	6.00	0.74	0.70	0.04	9.44
105	Pienas 2,5 %rieb.	6.00	6.00	0.20	0.15	0.29	3.34
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Mėšos masė</i>	-	78.40	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
214	Žalioji cukinija	15.83	15.00	0.18	0.02	0.51	2.90
200	Morkos	18.00	15.00	0.15	0.03	1.31	6.09
205	Porai	13.20	10.00	0.22	0.03	0.68	3.87
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.50	2.50	0.00	2.49	0.00	22.39
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	33.60	-	-	-	-
123	Fermentinis sūris 45%rieb.	10.60	10.00	2.10	2.80	0.20	34.40
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
403	Kmynų sėklos	0.10	0.10	0.01	0.01	0.02	0.25
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė:</i>	-	44.10	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	122.50	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				15.62	10.22	6.99	182.42

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų, glitimo turinčių javų, pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Mėsą nuplaukite, išpjaustrykite, sumalkite ir sumaišykite su sėlenomis, pienu, kiaušiniai, pipirais ir druska.. Įdaras: daržoves nuplaukite, cukinijas sutarkuokite, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, porus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Keptuvėje su įkaitintu kol pasklis kvapas pakepinkite kmynus, suberkite porus, kepinkite 2-3 min., tuomet morkas ir kepinkite 2-3 min., galiausiai suberkite cukinijas ir kepinkite dar 2-3 min. Į atvėsintas iki kambario temperatūros daržoves dedamas tarkuotas sūris ir viskas gerai išmaišoma. Iš mėsos masės padarykite nedidelį skritulį, į vidurį dėkite įdaro ir užlankstykite kad įdaras liktų pusgaminių viduje ir formuokite pailgos formos pusgaminius. Paruoštus pusgaminius sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite konvekciniame krosnyje 170-180°C temperatūroje, 15-20 min., kol zrazai tolygiai apskrus. Iškepę zrazai turi būti nesuirę, nesutrūkinęję. Gamybos metu viduje turi būti pasiekta ne žemesnė kaip +85 °C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

12-5/99T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
29	Atšaldytas jautienos kumpis	95.88	94.00	18.24	7.24	0.19	138.84
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.80	2.80	0.00	2.79	0.00	25.07
422	Malti juodieji pipirai	0.42	0.42	0.05	0.04	0.27	1.59
419	Joduota druska	0.14	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Kepintos jautienos masė</i>	-	61.32	-	-	-	-
200	Morkos	50.40	42.00	0.42	0.08	3.65	17.05
203	Ropiniai svogūnai	33.60	28.00	0.39	0.08	2.49	12.29
210	Salierų stiebai	24.39	18.20	0.13	0.04	0.13	1.35
439	Pomidorų pasta	7.00	7.00	0.27	0.04	1.66	8.04
209	Česnakai	0.90	0.70	0.04	0.00	0.20	0.98
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.20	4.20	0.00	4.18	0.00	37.61
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	80.08	-	-	-	-
331	Citrina	4.20	4.20	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	-	2.10	0.01	0.01	0.15	0.74
530	Maltos saldžiosios paprikos	0.42	0.42	0.00	0.00	0.03	0.12
403	Kmynų sėklos	0.28	0.28	0.04	0.04	0.05	0.70
420	Lauro lapai	0.14	0.14	0.01	0.01	0.10	0.52
IŠEIGA:		140(60/80)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				19.61	14.54	8.91	244.91

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkšti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra salierų ar jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jautieną nuplaukite, išpjaustykite, supjaustykite 1,5-2 cm dydžio gabalėliais ir įtrinkite pipirais ir druska. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 5-7 min., pakepinkite smulkintą jautieną. Daržoves nuplaukite, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus ir česnakus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Salierų stiebus supjaustykite kubeliais. Citriną nuplaukite, perpjaukite pusiau ir išspauskite sultis. Dideliame puode su įkaitintu aliejumi 2-3 min. pakepinkite smulkintus svogūnus ir česnakus, tuomet suberkite smulkintas morkas ir kepinkite dar 2-3 min., galiausiai įmaišykite salierus ir pomidorų pastą, troškinkite 2-3 min. Į puodą su kepintomis daržovėmis suberkite kepintą mėsą, maltas saldžiasias paprikas, kmynų sėklas, lauro lapus, užpilkite verdančiu vandeniu (turi būti apsemta 1/3 puodo turinio), ir troškinkite silpnoje kaitroje 40-50 min., tuomet supilkite citrinų sultis, išmaišykite ir troškinkite dar 8-10 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)

Receptūros Nr.

12-8/2T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
29	Atšaldytas jautienos kumpis	102.00	100.00	19.40	7.70	0.20	147.70
145	Vištų kiaušiniai	17.92	16.00	1.97	1.87	0.11	25.17
149	Avižų sėlenos	12.00	12.00	1.85	0.53	7.12	40.61
520	Vanduo *	6.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.20	0.20	0.02	0.01	0.14	0.70
426	Ciberžolė	0.20	0.20	0.00	0.00	0.05	0.22
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	134.80	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				23.27	10.13	7.81	215.53

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jo produktų ir glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Mėsa nuplaukite, nusausinkite, sumalkite ir sumaišykite su kiaušiniiais, sėlenomis, vandeniu, prieskoniais ir druska. Iš masės formuokite ovalius pusgaminius, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 20-25 min. Kotletai turi būti nesuirę, nesutrūkinęję, išlaikę savo formą. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)
(augalinis)**

Receptūros Nr.

14-1/5A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	48.83	46.50	0.42	0.19	4.51	21.39
411	Nerafinuotas cukrus	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	19.90
I Š E I G A :		50		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.42	0.19	9.49	41.29

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.
Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Šaldytas uogas nuplaukite tekančiu vandeniu, nusausinkite ir pertrinkite iki vientisos masės su cukrumi.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Troškintų obuolių padažas su cinamonu ir agavų sirupu
(augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

14-5/1AT 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	67.80	60.00	0.24	0.24	7.80	34.32
378	Natūralios obuolių sultys	18.00	18.00	0.02	0.02	1.80	7.43
539	Agavų sirupas	5.14	5.14	0.00	0.00	3.65	14.61
424	Cinamonas	0.30	0.30	0.01	0.00	0.24	1.05
532	Vanilės ekstraktas	0.12	0.12	0.00	0.00	0.02	0.06
I Š E I G A :		60		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.27	0.26	13.51	57.47

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.
Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius nuplaukite, nulupkite, išpjaukite sėklalīdzius ir supjaustykite kubeliais. Į puodą supilkite obuolių sultis, suberkite cinamoną ir virkite nedidelėje kaitroje, kol išgaruos pusė skysčio. Į nuvirusias sultis suberkite smulkintus obuolius, supilkite vanilės ekstraktą, puodą uždenkite ir troškinkite nedidelėje kaitroje 20min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Pievagrybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)

Receptūros Nr.

14-5/3T 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
267	Pievagrybiai	16.38	15.60	0.44	0.03	0.47	3.90
200	Morkos	14.40	12.00	0.12	0.02	1.04	4.87
203	Ropiniai svogūnai	5.40	4.50	0.06	0.01	0.40	1.98
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogass	1.50	1.50	0.00	1.50	0.00	13.49
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	26.88	-	-	-	-
112	Grietinė 30% riebi.	3.00	3.00	0.07	0.90	0.09	8.76
422	Malti juodieji pipirai	0.09	0.09	0.01	0.01	0.06	0.34
419	Joduota druska	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Padažo masė</i>	-	30.00	-	-	-	-
I Š E I G A :		30		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.70	2.47	2.07	33.34

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pievagrybius nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Morkas nuskuskite, nuplaukite ir sutarkuokite. Svogūnus nulupkite, nuplaukite ir smulkiai supjaustykite kubeliais. Į įkaitintą keptuvę su aliejumi suberkite smulkintas daržoves ir pakepinkite vidutinėje kaitroje 4-6min., tuomet supilkite grietinę, pipirus, druską išmaišykite ir patroškinkite 2-3min. silpnoje kaitroje.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai)
(augalinis)**

Receptūros Nr.

15-1/4A 22

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	76.82	46.00	0.55	0.14	10.63	45.95
335	Kivi	61.18	46.00	0.46	0.28	6.39	29.90
322	Obuoliai	51.98	46.00	0.18	0.18	5.98	26.31
224	Lapinės salotos	30.59	23.00	0.30	0.07	0.58	4.12
468	Linų sėmenys (maltos)	2.30	2.30	0.54	0.71	0.78	11.70
520	Vanduo *	69.00	69.00	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		230		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				2.03	1.38	24.36	117.98

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patekalo sudėtyje yra alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Vaisius, salotas nuplaukite ir nusausinkite. Bananus ir kivi nulupkite ir supjaustykite stambiais griežinėliais, iš obuolių išpjaukite sėklalaldžius ir supjaustykite į 8-10 dalių. Salotas nuplaukite, nuvalykite, perrinkite ir nupjaustykite pagrindus. Linų sėmenis perrinkite ir perplaukite tekančiu vandeniu. Visus supjaustytus vaisius, salotas ir linų sėmenis sudėkite į trintuvą arba kokteilų plaktuvą ir suplakite iki vienalytės masės.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Trinta varškė (9%) su braškėmis

Receptūros Nr.

15-1/8 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
119	Varškė 9 %rieb.	84.84	84.00	13.44	7.56	2.94	133.56
411	Nerafinuotas cukrus	7.00	7.00	0.00	0.00	6.97	27.86
337	Braškės	61.60	56.00	0.50	0.22	5.43	25.76
IŠEIGA:		140		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				13.94	7.78	15.34	187.18

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Nuplaukite braškes po šaltu, tekančiu vandeniu, nuimkite žiedkočius ir dar kartą nuplaukite. Sutrinkite braškes trintuvu. Varškę išsukite su cukrumi iki vientisos masės. Varškę patiekite su trintomis braškėmis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis

Receptūros Nr.

15-1/9 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
136	Nesaldintas jogurtas (2.5% rieb.)	130.00	130.00	6.11	3.25	5.85	77.09
326	Bananai	48.99	29.33	0.35	0.09	6.78	29.30
334	Vynuogės	24.20	22.00	0.15	0.09	3.87	16.90
322	Obuoliai	16.57	14.67	0.06	0.06	1.91	8.39
343	Razinos	14.67	14.67	0.40	0.09	10.46	44.21
409	Medus	7.33	7.33	0.02	0.00	5.99	24.05
I Š E I G A :		220		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				7.09	3.57	34.85	199.94

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Vaisius nuplaukite. Razinas nuplikykite karštu vandeniu. Bananus nulupkite ir supjaustykite kubeliais, vynuoges atskirkite nuo šakelių, perpjaukite pusiau ir išskobkite sėklas, iš obuolių išpjaukite sėklalīdzius ir supjaustykite kubeliais. Nesaldintą jogurtą sumaišykite su smulkintais vaisiais, razinomis ir pagardinkite medumi.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Panna cotta desertas su trintomis uogomis

Receptūros Nr.

15-1/13 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
105	Pienas 2,5 %rieb.	126.00	126.00	4.28	3.15	6.17	70.18
411	Nerafinuotas cukrus	15.00	15.00	0.00	0.00	14.93	59.70
331	Citrina	15.00	15.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	7.50	0.05	0.03	0.54	2.64
417	Želatina	3.00	3.00	2.69	0.00	0.00	10.74
520	Vanduo *	9.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Brinkintos želatinos masė</i>	-	12.00	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	160.50	-	-	-	-
338	Sezoninės uogos ir vaisiai (šilauogės, braškės, bananai, mėlynės ir t.t)	60.00	60.00	0.60	0.30	12.00	53.10
411	Nerafinuotas cukrus	4.50	4.50	0.00	0.00	4.48	17.91
IŠEIGA:		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				7.62	3.48	38.12	214.27

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Želatiną užpilkite šaltu vandeniu ir palikite brinkti 10 min. Indą su išbrinkusia želatina statykite ant garų vonelės ir lėtai maišykite kol ištirps. Dideliame puode sumaišykite pieną, cukrų ir citrinos sultis, masę pakaitinkite iki 45-50°C ir įmaišykite tirpintą želatiną ir supilstykite į indelius kuriuose bus patiekiami desertai ir statykite į šaldytuvą 12 val. Šaldytas uogas nuplaukite ir sutrinkite trintuvu su cukrumi iki vientisos masės. Prieš patiekimą desertą užliekite trintų uogų ir cukraus mase.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis

Receptūros Nr.

15-1/14 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
108	Kefyras 2,5% riebs.	153.64	153.64	5.22	3.84	7.53	85.58
326	Bananai	50.10	30.00	0.36	0.09	6.93	29.97
341	Šaldytos ar šviežios uogos (avietės, braškės)	17.00	17.00	0.20	0.10	2.18	10.44
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.79	4.03	16.63	125.98

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Bananus nuplaukite tekančiu vandeniu, nusausinkite, nulupkite ir supjaustykite į 5-6 dalis. Kefyrą, smulkintus bananus ir uogas sudėkite į trintuvą ar kokteilinę ir sutrinkite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Keptos desertinės obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/136AT 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	133.57	118.20	0.47	0.47	15.37	67.61
411	Nerafinuotas cukrus	4.50	4.50	0.00	0.00	4.48	17.91
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	1.33	1.33	0.00	1.33	0.00	11.94
424	Cinamonas	0.30	0.30	0.01	0.00	0.24	1.05
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.48	1.80	20.09	98.51

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalzdžius ir perpjaukite per pusę. Pjaustytus obuolius apšlakstykite ir įtrinkite aliejumi ir apibarstykite cukraus ir cinamono mišiniu. Suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje arba konvekciniėje krosnį su 50 % garų funkcija, 180°C temperatūroje 25-30 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/161AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	67.80	60.00	0.24	0.24	7.80	34.32
325	Kriaušės	66.60	60.00	0.24	0.18	8.04	34.74
344	Džiovintos slyvos	30.00	30.00	1.05	0.21	20.70	88.89
411	Nerafinuotas cukrus	6.00	6.00	0.00	0.00	5.97	23.88
424	Cinamonas	1.50	1.50	0.06	0.02	1.21	5.24
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	1.50	1.50	0.00	1.49	0.00	13.43
466	Sezamu sėklos	3.00	3.00	0.66	1.60	0.45	18.79
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	162.00	-	-	-	-
520	Vanduo *	12.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.25	3.74	44.16	219.29

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra sezamo sėklų ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius, kriaušes nuplaukite ir išpjaukite sėklalīdzius. Padalinkite obuolius ir kriaušes į 3-4 dalis. Džiovintas slyvas nuplikykite karštu vandeniu ir perpjaukite pusiau. Viską sudėkite į indą, apšlakstykite aliejumi, suberkite cinamoną, sezamo sėklas ir cukrų, išmaišykite. Gautą pusgaminio masę sudėkite į kepimo skardą, įpilkite truputį vandens ir kepkite 20-30 min. konvekciniėje krosnyje/ orkaitėje 180°C temperatūroje. Kepti vaisiai gali būti patiekiami karšti arba atvėsinti. Vaisiai turi išlikti standūs, nesuirę.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Avižinis batonėlis su migdolais, razinomis, džiovintomis spanguolėmis ir abrikosais (augalinis) (tausojojantis)

Receptūros Nr.

15-8/168AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
166	Avižiniai dribsniai	12.00	12.00	1.66	0.80	8.10	46.26
459	Migdolų riešutai	8.00	8.00	1.60	4.16	1.64	50.40
153	Grikių kruopos	4.00	4.00	0.50	0.12	2.77	14.22
464	Moliūgų sėklos	4.00	4.00	0.96	1.80	0.56	22.28
343	Razinos	4.00	4.00	0.11	0.02	2.85	12.06
349	Džiovintos spanguolės	4.00	4.00	0.01	0.00	3.44	13.84
346	Džiovinti abrikosai	4.00	4.00	0.20	0.02	3.31	14.25
386	Klevų sirupas	2.00	2.00	0.00	0.00	1.26	5.07
520	Vanduo *	2.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Abrikosų, sirupo ir vandens masė</i>	-	8.00	-	-	-	-
	<i>Pusgaminio masė</i>	-	44.00	-	-	-	-
	IŠEIGA:	40		-	-	-	-
	Patiekalo maistinė ir energinė vertė			5.04	6.94	23.94	178.37

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, riešutų ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktus avižinius dribsnius, migdolų riešutus ir moliūgų sėklas suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir 10 - 15 min. apkepkite 170-180°C temperatūroje. Džiovintus vaisius nuplaukite, abrikosus nuplikykite karštu vandeniu, nusauskinkite ir užpilkite klevų sirupu, vandeniu ir sutrinkite trintuvu iki vientisos masės. Į abrikosų masę suberkite grikius, razinas ir spanguoles. Kepintus ir atvėsintus avižinius dribsnius, migdolų riešutus ir moliūgų sėklas sumaišykite su džiovintų vaisių ir grikių mase. Gautą pusgaminio masę supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, paviršių išlyginkite ir šiek tiek paspauskite. Kepkite orkaitėje 170-180°C temperatūroje, 20-25 min. Iškepusį gaminį atvėsinkite ir supjaustykite norimo dydžio batonėliais. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Kukurūzų miltų keksiukai su džiovintais abrikosais,
bananais ir datulėmis (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/171T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	26.72	16.00	0.19	0.05	3.70	15.98
137	Graikiškas jogurtas 10 %	10.80	10.80	0.63	1.08	0.56	14.47
151	Kukurūzų miltai	8.40	8.40	0.76	0.10	5.88	27.45
346	Džiovinti abrikosai	8.00	8.00	0.39	0.05	6.62	28.50
350	Džiovintos datulės be kauliukų	4.00	4.00	0.10	0.02	3.00	12.54
145	Vištu kiaušiniai	3.58	3.20	0.39	0.37	0.02	5.03
539	Agavų sirupas	3.20	3.20	0.00	0.00	2.27	9.09
413	Valgomoji soda	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	0.04	-	-	-	-
IŠEIGA:		40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.46	1.67	22.06	113.06

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Džiovintus abrikosus ir datules nuplikykite karštu vandeniu ir palikite 5 min., brinkti. Išbrinkusius džiovintus abrikosus supjaustykite smulkiais kubeliais. Soda sumaišykite su jogurtu. Į trintuvą sudėkite nuplautus, nuluptus bananus, įmuškite kiaušinius, supilkite jogurtą, agavų sirupą ir sutrinkite iki vientisos masės. Smulkintus džiovintus abrikosus apvoliokite kukurūzų miltuose ir įmaišykite į trintą masę, suberkite likusius miltus, išmaišykite. Gautą masę supilkite į popierinius arba silikoninius sijonelius ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 25-30 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/173T 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
181	Viso grūdo spelta miltai	31.50	31.50	5.01	0.70	21.53	112.47
145	Vištų kiaušiniai	13.10	11.70	1.44	1.37	0.08	18.40
142	Sviestas 82% rieb.	9.90	9.90	0.07	8.18	0.08	74.19
409	Medus	7.20	7.20	0.02	0.00	5.88	23.62
414	Kepimo milteliai	0.45	0.45	0.02	0.00	0.11	0.54
528	Prieskoniai (cinamonas, kardamonas)	0.14	0.14	0.01	0.00	0.09	0.45
441	Gvazdikėliai	0.14	0.14	0.01	0.02	0.00	0.26
437	Maltas imbieras	0.14	0.14	0.00	0.00	0.01	0.05
419	Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	54.00	-	-	-	-
IŠEIGA:		45		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				6.58	10.28	27.80	229.99

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų ir gliutimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Miltus sumaišykite su kepimo milteliais ir prieskoniais. Kiaušinius išplakite su medumi. Kambario temperatūros sviestą įminkykite į miltų mišinį, tuomet įmaišykite kiaušinių plakinį ir išminkykite vientisą tešlą. Gautą tešlą suminkykite į rutuliuką, įvyniokite į plėvelę ir statykite į šaldytuvą nemažiau 3 val., arba 1 val., šaldymo kameroje. Iš atvėsintos tešlos iškočiokite ploną lakštą ir išspauskite norimas sausainių formeles. Pusgaminius sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 3-7 min., priklausomai nuo sausainių dydžio. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/181T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
213	Moliūgas	17.50	14.00	0.14	0.01	0.91	4.33
174	Šviesūs spelta miltai	11.55	11.55	1.49	0.25	8.26	40.54
108	Kefyras 2,5% riebi.	7.00	7.00	0.24	0.18	0.34	3.90
411	Nerafinuotas cukrus	4.20	4.20	0.00	0.00	4.18	16.72
145	Vištų kiaušiniai	2.55	2.28	0.28	0.27	0.02	3.58
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.75	1.75	0.00	1.74	0.00	15.67
402	Kakavos milteliai	1.05	1.05	0.22	0.12	0.53	4.04
414	Kepimo milteliai	0.35	0.35	0.01	0.00	0.09	0.42
413	Valgomoji soda	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
437	Maltas imbieras	0.11	0.11	0.00	0.00	0.01	0.04
424	Cinamonas	0.11	0.11	0.00	0.00	0.08	0.37
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	42.56	-	-	-	-
IŠEIGA:		35		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.39	2.57	14.42	89.60

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę) ir kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Moliūgą nuplaukite, nulupkite supjaustykite stambiais kubeliais, suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 15-20 min., kol suminkštės. Keptą moliūgą sutrinkite iki vientisos masės. Miltus sumaišykite su cukrumi, kepimo milteliais, soda, cinamonu ir imbieru. Kitame inde supalkite moliūgo tyrę, kiaušinius, ketvirtadalį kefyro ir aliejų, tuomet dalimis įmaišykite miltų masę. Gautą masę padalinkite į dvi dalis, į vieną dalį supilkite ir išmaišykite likusį kefyro, o kitą kakavą. Tarpusavį nesumaišant masių supilkite abi tešlas į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 55-60 min., kol gražiai apkrus. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/183T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
118	Varškė liesa 0.5 %rieb.	23.50	23.50	4.21	0.12	0.63	20.42
181	Viso grūdo spelta miltai	23.50	23.50	3.74	0.52	16.06	83.91
142	Sviestas 82%rieb.	9.00	9.00	0.06	7.43	0.07	67.45
414	Kepimo milteliai	0.50	0.50	0.02	0.00	0.12	0.59
419	Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	56.55	-	-	-	-
411	Nerafinuotas cukrus	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	19.90
IŠEIGA:		50		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				8.03	8.08	21.87	192.27

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra gliutimo turinčių javų ir pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Varškę pertrinkite ir sumaišykite su miltais, sviestu, kepimo milteliais ir druska. Paruoštą tešlą suvyniokite į maistinę plėvelę ir statykite į šaldytuvą 30 min., atvėsti. Iš atvėsintos tešlos iškočiokite ploną lakštą ir išspauskite nedidelius apskritimo formos pusgaminus. Kiekvieną pusgaminį apibarstykite cukrumi ir du kartus perlenkite per pusę, vėl apibarstykite cukrumi ir sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 25-30 min., kol gražiai apkrus. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis

Receptūros Nr.

15-8/186T 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
542	Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)	7.20	7.20	0.99	0.48	4.86	27.76
200	Morkos (žr. kortelę nr. 1D)	8.64	7.20	0.07	0.01	0.63	2.92
180	Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai	6.00	6.00	0.83	0.14	4.25	21.55
409	Medus	4.80	4.80	0.01	0.00	3.92	15.74
142	Sviestas 82%rieb.	3.00	3.00	0.02	2.48	0.02	22.48
145	Vištu kiaušiniai	2.69	2.40	0.30	0.28	0.02	3.78
532	Vanilės ekstraktas	0.15	0.15	0.00	0.00	0.02	0.08
414	Kepimo milteliai	0.15	0.15	0.01	0.00	0.04	0.18
424	Cinamonas	0.09	0.09	0.00	0.00	0.07	0.31
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	30.99	-	-	-	-
IŠEIGA:		30		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.23	3.40	13.83	94.80

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų ir pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę) ir kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Dideliame inde sumaišykite perrinktus avižinius dribsnius, miltus, kepimo miltelius ir cinamoną. Morkas nuskuskite, nuplaukite ir smulkiai sutarkuokite. Kitame inde išplakite kiaušinius su medumi, tuomet įmaišykite ištirpintą, atvėsintą sviestą ir vanilės ekstraktą. Avižinių dribsnių masę sumaišykite su kiaušinių mase, tuomet atsargiai įmaišykite smulkintas morkas. Šaukštu formuokite rutuliuko formos pusgaminus, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir šiek tiek paspauskite, kad taptų plokšti. Kepkite orkaitėje 170°C temperatūroje, 10-15 min., kol gražiai apkrus. Iškeptus sausainius, atvėsinkite. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu
(13 %)**

Receptūros Nr.

16-1/1 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	25.00	25.00	1.85	0.40	10.70	53.80
142	Sviestas 82% rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
121	Varškės sūris 13 % rieb.	25.00	25.00	5.03	3.25	0.90	52.95
I Š E I G A :		55 (25/5/25)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				6.91	7.78	11.64	144.22

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra gliutimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Viso grūdo duoną supjaustykite riekelėmis, sutepkite sviestu ir ant viršaus uždėkite pjaustytą sūrį.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)

Receptūros Nr.

16-1/3 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	35.00	35.00	2.59	0.56	14.98	75.32
142	Sviestas 82% rieib.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
429	Dž.prieskoninės žolelės (bazilikas, krapai, petražolės)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		40(35/5)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.63	4.69	15.02	112.79

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pomidorus nuplaukite ir supjaustykite griežinėliais. Viso grūdo duoną supjaustykite riekelėmis ir sutepkite sviestu ir apibarstykite prieskoninėmis žolelėmis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu

Receptūros Nr.

16-1/4 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	20.00	20.00	1.48	0.32	8.56	43.04
142	Sviestas 82%rieb.	3.00	3.00	0.02	2.48	0.02	22.48
123	Fermentinis sūris 45%rieb.	18.02	17.00	3.57	4.76	0.34	58.48
I Š E I G A :		40(20/3/17)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.07	7.56	8.92	124.00

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkšti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra gliutimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Viso grūdo duoną supjaustykite riekelėmis, sutepkite sviestu ir ant viršaus uždėkite pjaustytą sūrį.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Viso grūdo batono/duonos su varškės užtepėle
(22%) ir agurkais**

Receptūros Nr.

16-1/27 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
474	Viso grūdo batonas/ viso grūdo ruginė duona	20.00	20.00	1.54	0.28	10.50	50.68
138	Varškės užtepėlė (22%)	15.00	15.00	0.68	3.30	0.53	34.50
234	Švieži agurkai	20.40	20.00	0.16	0.04	0.46	2.84
I Š E I G A :		55(20/15/20)		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				2.38	3.62	11.49	88.02

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.
Patekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Agurkus nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite griežinėliais. Duoną/ batoną supjaustykite riekelėmis. Ant abiejų riekelių užtepkite varškės užtepėlę, apdėliokite smulkintais agurkais ir užvoškite kitą riekelę. Supjaustykite išstrižai, per pusę ar kitu porcijavimo būdu.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)

Receptūros Nr.

16-1/31 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
481	Viso grūdo miltų tortilijos lakštai	52.20	52.20	4.85	3.13	24.17	144.28
200	Morkos (žr. kortelę nr. 1D)	51.84	43.20	0.43	0.09	3.76	17.54
131	Kreminis tepamasis sūris (4%)	18.00	18.00	1.49	2.16	0.74	28.80
227	Švieži špinatai	8.78	6.60	0.17	0.03	0.20	1.69
I Š E I G A :		120		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				6.95	5.40	28.86	192.31

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkšti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra glutimo turinčių javų, pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite. Špinatus nuplaukite ir nusausinkite. Tortilijos lakštus per visą plotą ištepkite kreminiu sūriu, apibarstykite tarkuotomis morkomis ir špinatais. Tortiliją susukite į ritinį ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

16-8/160T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
473	Viso grūdo batonas	36.00	36.00	2.84	1.62	18.68	100.69
119	Varškė 9 %rieb.	31.82	31.50	5.04	2.84	1.10	50.09
322	Obuoliai	2.03	1.80	0.01	0.01	0.23	1.03
136	Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)	22.50	22.50	1.06	0.56	1.01	13.34
424	Cinamonas	4.50	4.50	0.18	0.06	3.62	15.71
426	Ciberžolė	0.27	0.27	0.01	0.00	0.07	0.30
IŠEIGA:		90		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				9.13	5.08	24.73	181.16

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra glutimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Batoną supjaustykite riekelėmis, obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalzdžius ir supjaustykite skiltelėmis. Varškę pertrinkite su jogurtu ir ciberžole, tepkite ant batono riekės, viršų apdėliokite pjaustytais obuoliais ir apibarstykite cinamonu, sudėkite į skardą ir 10-15 min. kepinkite 180 °C temperatūros orkaitėje. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu

Receptūros Nr.

16-8/162 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
118	Varškė liesa 0.5 %rieb.	38.00	38.00	6.80	0.19	1.03	33.02
233	Avokadas	38.50	35.00	0.67	8.23	2.10	85.09
331	Citrina	4.00	4.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	2.00	2.00	0.01	0.01	0.14	0.70
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.30	0.30	0.03	0.01	0.21	1.05
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užtepo masė</i>	-	75.00	-	-	-	-
484	Traputis (kukurūzu, ryžiu, kviečiu, grikiu)	25.00	25.00	1.56	0.73	19.25	89.76
I Š E I G A :		100(25/75)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				9.07	9.16	22.73	209.62

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Minkštus avokadus nuplaukite, perpjaukite per pusę, išimkite kaulą ir išgremžkite minkštimą. Citriną nuplaukite, išspauskite sultis, supilkite į avokadų minkštimą, kartu sudėkite varškę, prieskonius, druską ir išsukite iki vientisos masės. Po valgomą šaukštą užtepelės tepkite ant trapučių.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/168T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
167	Viso grūdo avižiniai dribsniai	16.20	16.20	2.24	1.09	10.94	62.45
336	Avietės (šviežios arba šaldytos)	16.20	16.20	0.19	0.10	2.07	9.95
145	Vištų kiaušiniai	7.31	6.53	0.80	0.76	0.05	10.26
179	Viso grūdo avižiniai miltai	4.95	4.95	0.79	0.11	3.40	17.73
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.05	4.05	0.00	4.03	0.00	36.27
520	Vanduo *	4.10	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00
411	Nerafinuotas cukrus	1.80	1.80	0.00	0.00	1.79	7.16
414	Kepimo milteliai	0.09	0.09	0.00	0.00	0.02	0.11
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	53.91	-	-	-	-
I Š E I G A :		45		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.02	6.09	18.26	143.93

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Sumaišykite perrinktus avižinius dribsnius, miltus, cukrų ir cinamoną iki vientisos masės. Kitame inde išplakite kiaušinius, vandenį ir aliejų iki vientisos konsistencijos. Sujunkite sausų ir šlapių ingredientų mases į vieną ir išmaišykite iki vienalytės konsistencijos. Į gautą tešlą atsargiai įmaišykite avietes. Jei naudojate šaldytas avietes, prieš dedant į tešlą atšildyti (defroštuoti) nereikia. Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi ir supilkite gautą pusgaminių masę, kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje 25-30 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/178T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	14.92	13.20	0.05	0.05	1.72	7.55
181	Viso grūdo spelta miltai	13.20	13.20	2.10	0.29	9.02	47.13
350	Džiovintos datulės be kauliukų	6.40	6.40	0.16	0.02	4.80	20.06
145	Vištų kiaušiniai	5.82	5.20	0.64	0.61	0.04	8.18
414	Kepimo milteliai	0.60	0.60	0.02	0.00	0.15	0.71
424	Cinamonas	0.12	0.12	0.00	0.00	0.10	0.42
419	Joduota druska	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	38.76	-	-	-	-
322	Obuoliai (papuošimui)	4.52	4.00	0.02	0.02	0.52	2.29
350	Džiovintos datulės be kauliukų (papuošimui)	2.00	2.00	0.05	0.01	1.50	6.27
I Š E I G A :		40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.04	1.01	17.84	92.61

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Vaisius nuplaukite, iš obuolių išpjaukite sėklalaidžius. Tešlai skirtus obuolius ir datules sutrinkite trintuvu iki vientisos masės. Kiaušinius išplakite, sumaišykite su obuolių mase ir aliejumi. Miltus persijokite su kepimo milteliais, cinamonu ir druska. Kiaušinių masę sumaišykite su miltų mase, gautą tešlą supilkite į silikonines arba popierines keksiukų kepimo formeles, užpilkite $\frac{3}{4}$ formelių tūrio. Papuošimui skirtus obuolius ir datules supjaustykite smulkiais kubeliais, paberkite ir įspauskite į pusgaminus. Kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 20-25 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

16-8/179T 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
213	Moliūgas	18.75	15.00	0.15	0.02	0.98	4.64
-	<i>Kepto moliūgo masė</i>	-	13.50	-	-	-	-
181	Viso grūdo spelta miltai	7.50	7.50	1.19	0.17	5.13	26.78
145	Vištų kiaušiniai	5.38	4.80	0.59	0.56	0.03	7.55
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.70	2.70	0.00	2.69	0.00	24.18
542	Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)	4.50	4.50	0.62	0.30	3.04	17.35
456	Lazdyno riešutai	1.50	1.50	0.19	1.01	0.24	10.80
409	Medus	3.00	3.00	0.01	0.00	2.45	9.84
414	Kepimo milteliai	0.30	0.30	0.01	0.00	0.07	0.36
424	Cinamonas	0.06	0.06	0.00	0.00	0.05	0.21
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	37.86	-	-	-	-
464	Moliūgų sėklos	1.50	1.50	0.36	0.68	0.21	8.36
IŠEIGA:		30		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.13	5.42	12.20	110.05

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų, riešutų ir jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Moliūgą nuplaukite, nulupkite, supjaukykite stambiais gabalais, suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180° temperatūroje, 15-20 min., kol suminkštės. Iškeptą moliūgą sutrinkite iki vientisos masės. Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių. Trynius išplakite aliejumi, medumi ir trintų moliūgų mase, baltymus išplakite atskirame inde iki baltų, purių putų. Kitame inde sumaišykite miltus, smulkintus riešutus, kepimo miltelius ir cinamoną. Miltų masę sumaišykite su trynių mase, tuomet atsargiai įmaišykite plaktus baltymus ir gautą masę supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, viršų apibarstykite moliūgų sėklomis. Kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 45-55 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.