

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išreiga	Maistinė ir energinė vertė			
			B	R	A	Kaloring.
		g	g	g	g	kcal
SRIUBOS (1-...)						
1-3/24AT 3	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	230	5.44	3.42	21.25	137.58
1-3/25AT 3	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	230	1.93	4.00	15.41	105.34
1-3/36AT 3	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	230	4.16	5.59	17.15	135.59
1-3/38AT 3	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	230	4.80	6.69	25.30	180.66
1-3/47AT 6	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	230	5.06	2.51	17.51	112.81
1-3/59AT 7	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	1.90	4.92	22.22	140.78
1-3/93T 3	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	230	2.60	3.82	12.60	95.19
SALOTOS (2-...)						
2-1/6A 4	Pekinių, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.79	7.85	5.62	100.28
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
2-1/16A 3	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	130	1.37	2.26	8.73	60.72
2-1/29A 9	Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.10	4.24	3.08	54.90
2-3/63A 12	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi	100	1.04	6.22	10.43	101.80
2-3/64A 7	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	120	3.47	5.31	13.57	115.92
KRUOPŲ PATIEKALAI (3-...)						
3-3/40T 8	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	250	12.27	3.93	59.87	323.92
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 8	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	240/7	14.56	9.44	66.67	409.89
3-3/62T 6	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais ir cinamonu (tausojantis)	230	9.53	8.93	55.04	338.68
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
3-5/115T 5	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	200	6.37	4.29	63.53	318.17
3-8/165T 3	Sorų kruopų apkepas obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	200	12.02	8.67	50.63	328.57

DARŽOVIŲ PATIEKALAI (4-....)						
4-3/58T 1	Virtos bulvės su krapais	150	3.02	0.15	27.58	123.77
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
4-5/106AT 9	Karštų kopūstų garnyras (augalinis) (tausojantis)	130	2.88	5.46	11.54	106.86
4-8/157AT 9	Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai su kmynais (augalinis) (tausojantis)	120	3.38	6.56	6.04	96.74
4-8/160T 3	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	150	18.28	11.90	37.07	328.48
4-8/175AT 4	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	100	1.29	4.17	8.73	77.54
A N K Š T I N I A I PATIEKALAI (5-...)						
5-5/104AT 5	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	260	25.52	6.38	72.12	447.98
5-7/141T 1	Kepti orkaitėje burokėlių ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis)	170	17.92	10.18	48.80	358.53
M I L T I N I A I PATIEKALAI (6-...)						
6-5/101T 3	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	260	15.62	14.60	55.72	416.81
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-...)						
7-3/51T 9	Tradiciniai lietuviški virti varškėčiai (0,5%) (tausojantis)	200	27.85	5.12	20.25	237.75
7-7/163T 2	Keptas varškės (9%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	200	20.72	19.11	33.22	387.74
7-7/163T 6	Keptas varškės (0.5%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	170	18.34	9.14	27.42	265.30
K I A U Š I N I Ų PATIEKLAI (8-...)						
8-3/60T 1	Virtas kiaušinis (tausojantis)	50	6.15	5.85	0.35	78.65
8-8/169T 3	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	150	14.83	13.35	14.42	237.14
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
9-8/162T 4	Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	100	18.92	3.26	5.82	128.33
P A U K Š T I E N O S PATIEKLAI (10...)						
10-3/62T 4	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	100(88/12)	22.99	4.29	1.28	135.66
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
J A U T I E N O S P A T I E K L A I (12-...)						
12-8/2T 1	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	100	23.27	10.13	7.81	215.53
P A D A Ž A I (14-...)						
14-1/5A 4	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	40	0.34	0.15	7.17	31.41
14-5/3T 11	Pievagybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	30	0.70	2.47	2.07	33.34
D E S E R T A I (15-..)						
15-1/1 4	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	140(112/14/14)	18.70	10.49	5.91	192.82
15-1/7A 3	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	125	2.64	4.96	25.90	158.86
15-1/9 5	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	220	7.09	3.57	34.85	199.94
15-1/14 1	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	250	7.25	5.05	20.82	157.73
15-8/160T 2	Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	120	7.56	5.84	18.12	155.25
15-8/162T 2	Kukurūzų miltų ir bananų pyragas su razinomis ir kokoso drožlėmis (tausojantis)	60	3.84	7.82	24.12	182.19
15-8/164T 1	Aguonų su kriaušėmis ir bananais keksiukai (tausojantis)	40	3.19	6.35	11.81	117.15
U Ž K A N D Ž I A I (16-...)						
16-1/17 1	Varškė (0,5%) su pomidorais, krapais ir nesaldintu jogurtu (2.5%)	150	19.81	0.96	4.77	106.99
16-1/27 3	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	40(15/10/15)	1.73	2.44	8.57	63.14
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 3	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	90(20/70)	9.20	7.41	19.09	179.84
16-8/164T 1	Kukurūzų ir viso grūdo spelta miltų pyragas su persikais ir bananais (tausojantis)	40	2.44	3.79	13.02	95.96
16-8/172T 1	Cukinijų keksiukai (tausojantis)	40	2.06	2.66	11.19	76.93
16-8/173AT 3	Avinžirnių užkandis (augalinis) (tausojantis)	80	11.49	6.45	23.91	199.66
16-8/174T 1	Morkų ir sūrio sausainiai (tausojantis)	40	4.29	3.17	6.26	70.71
16-8/179T 9	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	45	4.69	8.13	18.29	165.08

Patiekalo pavadinimas:

Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/24AT 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	45.50	35.00	0.70	0.04	6.41	28.74
200	Morkos	41.40	34.50	0.35	0.07	3.00	14.01
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	31.28	-	-	-	-
193	Šlifuoti apvalūs žirniai	19.00	19.00	4.26	0.25	11.04	63.40
-	<i>Virtų žirnių masė</i>	-	41.40	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.69	0.69	0.08	0.06	0.44	2.61
420	Lauro lapai	0.46	0.46	0.04	0.02	0.33	1.70
432	Džiovintos petražolės	0.46	0.46	0.02	0.00	0.04	0.26
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *		149.50	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		230		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.44	3.42	21.25	137.58

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 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
162	Miežiu perlinės kruopos	9.89	9.89	0.97	0.18	7.44	35.23
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	29.90	-	-	-	-
199	Bulvės	41.86	32.20	0.64	0.03	5.89	26.44
280	Rauginti agurkai	19.15	17.25	0.06	0.03	0.39	2.10
200	Morkos	11.04	9.20	0.09	0.02	0.80	3.74
203	Ropiniai svogūnai	5.52	4.60	0.06	0.01	0.41	2.02
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.68	3.68	0.00	3.66	0.00	32.95
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	14.72	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.69	0.69	0.08	0.06	0.44	2.61
432	Džiovintos petražolės	0.46	0.46	0.02	0.00	0.04	0.26
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	172.50	172.50	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		230		-	-	-	-
Pateikalo maistinė ir energinė vertė				1.93	4.00	15.41	105.34

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 kepinas 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 3

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)	103.50	69.00	0.55	0.07	1.79	10.01
190	Lęšiai raudonieji	9.20	9.20	2.34	0.10	5.12	30.76
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	23.00	-	-	-	-
322	Obuoliai	25.99	23.00	0.09	0.09	2.99	13.16
210	Salierų stiebai	24.66	18.40	0.13	0.04	0.13	1.36
200	Morkos	20.70	17.25	0.17	0.03	1.50	7.00
203	Ropiniai svogūnai	11.04	9.20	0.13	0.03	0.82	4.04
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
-	<i>Kepintų morkų, saliero ir svogūnų masė</i>	-	40.48	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	6.90	6.90	0.07	0.02	1.17	5.12
422	Malti juodieji pipirai	0.69	0.69	0.08	0.06	0.44	2.61
420	Lauro lapai	0.46	0.46	0.04	0.02	0.33	1.70
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
1-3/19AT	Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis)	103.50	103.50	0.56	0.16	2.86	15.06
I Š E I G A :		230		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.16	5.59	17.15	135.59

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 3

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	40.80	34.00	0.34	0.07	2.96	13.80
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
520	Vanduo *	4.60	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	36.80	-	-	-	-
305	Šaldyti žalieji žirneliai	24.15	23.00	1.47	0.09	3.91	22.36
199	Bulvės	44.20	34.00	0.68	0.03	6.22	27.91
183	Viso grūdo makaronai	16.00	16.00	2.22	0.47	11.74	60.05
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	36.80	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.69	0.69	0.08	0.06	0.44	2.61
431	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai,	0.46	0.46	0.01	0.00	0.03	0.20
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
I Š E I G A :		230		-	-	-	-
Pateikalo maistinė ir energinė vertė				4.80	6.69	25.30	180.66

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, neišstežusios.

Patiekalo pavadinimas:

Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/47AT 6

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliava n-deniai, g	Kcal
200	Morkos	52.07	43.39	0.43	0.09	3.78	17.62
203	Ropiniai svogūnai	27.00	22.50	0.32	0.07	2.00	9.88
209	Česnakai	1.45	1.13	0.07	0.00	0.32	1.57
205	Porai	5.94	4.50	0.10	0.01	0.31	1.74
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	63.90	-	-	-	-
194	Baltosios pupelės	17.68	17.68	4.03	0.28	10.61	61.10
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	39.38	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.68	0.68	0.08	0.06	0.43	2.55
432	Džiovintos petražolės	0.45	0.45	0.02	0.00	0.04	0.25
433	Džiovinti krapai	0.45	0.45	0.01	0.00	0.03	0.19
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	157.50	157.50	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		230		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.06	2.51	17.51	112.81

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.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

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		1.90	4.92	22.22	140.78
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 3

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)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	117.99	-	-	-	-
105	Pienas 2,5 %rieb.	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:		230		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.60	3.82	12.60	95.19

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 sklįsti 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

Patiekalo pavadinimas: **Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)**

Receptūros Nr. 2-1/6A 4

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	99.90	90.00	1.08	0.27	3.06	18.99
235	Pomidorai	38.25	37.50	0.38	0.08	1.54	8.33
205	Porai	19.80	15.00	0.33	0.05	1.02	5.81
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	7.50	7.50	0.00	7.46	0.00	67.16
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				1.79	7.85	5.62	100.28

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 pusžiedžiais. 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 tyrus 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 nusausinkite. Pekino kopūstus supjaustykite 2-3 mm. storio šiaudeliais, agurkus supjaustykite 2-3 mm storio griežinėliais, porus – 1-2 mm. storio pusžiedžiais. Iš obuolių išpjaukite sėklalzdžius ir supjaustykite šiaudeliais. Visas daržoves sumaišykite, užpilkite aliejumi ir paskaninkite druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)

Receptūros Nr.

2-1/16A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
214	Žalioji cukinija	43.89	41.60	0.50	0.04	1.41	8.03
234	Švieži agurkai	42.43	41.60	0.33	0.08	0.96	5.91
200	Morkos	49.92	41.60	0.42	0.08	3.62	16.89
229	Salotos (sultenės)	3.46	2.60	0.03	0.01	0.07	0.47
-	<i>Užpilas</i>	-	-	-	-	-	-
331	Citrina	7.80	7.80	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	-	3.90	0.03	0.02	0.28	1.37
409	Medus	2.60	2.60	0.01	0.00	2.12	8.53
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
422	Malti juodieji pipirai	0.39	0.39	0.05	0.03	0.25	1.47
432	Džiovintos petražolės	0.26	0.26	0.01	0.00	0.02	0.15
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užpilo masė</i>	-	9.75	-	-	-	-
I Š E I G A :		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.37	2.26	8.73	60.72

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 ir nusauskite. Morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite. Cukiniją ir agurką supjaustykite šiaudeliais. Užpilo gamybai sumaišykite medų, citrinos sultis, aliejų, paskaninkite druska, petražolėmis ir pipirais. Smulkintas daržoves sumaišykite ir užpilkite užpilą, sumaišykite ir palikite 10-15 min. Prieš patiekdami sumaišykite su sultimis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir
ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-1/29A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
224	Lapinės salotos	66.50	50.00	0.65	0.15	1.25	8.95
235	Pomidorai	25.50	25.00	0.25	0.05	1.03	5.55
234	Švieži agurkai	15.30	15.00	0.12	0.03	0.35	2.13
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
203	Ropiniai svogūnai	3.60	3.00	0.04	0.01	0.27	1.32
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 Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				1.10	4.24	3.08	54.90

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

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusausinkite. Lapines salotas supjaustykite šiaudeliais arba suplėšykite, pomidorus ir agurkus supjaustykite kubeliais, svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite pusžiedžiais. Smulkintas daržoves sumaišykite su aliejumi, pipirais ir druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi

Receptūros Nr.

2-3/63A 12

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	68.75	55.00	0.88	0.06	5.23	24.92
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	55.00	-	-	-	-
322	Obuoliai	45.20	40.00	0.16	0.16	5.20	22.88
444	Alyvuogių aliejus	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.04	6.22	10.43	101.80

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 7

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	54.00	43.20	0.69	0.04	4.10	19.57
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	43.20	-	-	-	-
280	Rauginti agurkai	22.64	20.40	0.07	0.04	0.46	2.48
200	Morkos	24.48	20.40	0.20	0.04	1.77	8.28
203	Ropiniai svogūnai	12.96	10.80	0.15	0.03	0.96	4.74
194	Baltosios pupelės	9.60	9.60	2.19	0.15	5.76	33.18
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	20.40	-	-	-	-
205	Porai	9.50	7.20	0.16	0.02	0.49	2.79
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
433	Džiovinoti krapai	0.24	0.24	0.01	0.00	0.02	0.10
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		120		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.47	5.31	13.57	115.92

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

Pupelės perrinkite, išplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir brinkinkite 4-8 val. Išbrinkintas pupules užpilkite šaltu vandeniu, užvirkite ir nupilkite vandenį. Pupelės pakartotinai užpilkite šaltu vandeniu, pasūdykite ir virkite ant labai silpnos kaitros neuždengę dangčiu 50-60 min. Išvirusias pupelės nukoškite ir nusausinkite. 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 %) (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-3/40T 8

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	82.50	82.50	10.40	2.56	57.17	293.29
520	Vanduo *	145.00	145.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	55.00	55.00	1.87	1.38	2.70	30.64
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		250		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.27	3.93	59.87	323.92

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 pabrūkšti 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 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
I Š E I G A :		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 8

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	84.00	84.00	11.59	5.63	56.70	323.82
520	Vanduo *	81.60	81.60	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	86.40	86.40	2.94	2.16	4.23	48.12
142	Sviestas 82%rieb.	2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.99
409	Medus	7.00	7.00	0.02	0.00	5.72	22.96
419	Joduota druska	0.24	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		240/7		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				14.56	9.44	66.67	409.89

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 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
ir cinamonu (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/62T 6

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	40.25	40.25	4.90	0.48	26.70	130.75
520	Vanduo *	64.40	64.40	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 % rieb.	92.00	92.00	3.13	2.30	4.51	51.24
213	Moliūgas	43.13	34.50	0.35	0.03	2.24	10.66
346	Džiovinti abrikosai	23.00	23.00	1.13	0.14	19.04	81.93
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
424	Cinamonas	0.69	0.69	0.03	0.01	0.56	2.41
411	Nerafinuotas cukrus	2.00	2.00	0.00	0.00	1.99	7.96
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				9.53	8.93	55.04	338.68

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 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, druska, cinamonas ir pavardama dar 2-5 minutes. Uždengta košė paliekama 8-10 min., kad kruopos išbrinktų, skaninama aliejumi.

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 skirto įrenginio ar indo.

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkšti 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

Patiekalo pavadinimas:

Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojančis)

Receptūros Nr.

3-3/66AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo 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
IŠEIGA:		120		-	-	-	-
Patiekalo 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 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 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

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.

Pateikalo pavadinimas:

Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-5/115T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo 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	<u>Sviestas 82% riebus</u>	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	<u>Pienas 2,5 % riebus</u>	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		-	-	-	-
Pateikalo 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 pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Pateikalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę).

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

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:

Sorų kruopų apkepas obuoliais ir cinamonu (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-8/165T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
164	Sorų kruopos	46.00	46.00	4.88	1.33	31.97	159.39
105	Pienas 2,5 %rieb.	60.00	60.00	2.04	1.50	2.94	33.42
520	Vanduo *	100.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
411	Nerafinuotas cukrus	10.00	10.00	0.00	0.00	9.95	39.80
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų sorų masė</i>	-	196.00	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	44.80	40.00	4.92	4.68	0.28	62.92
322	Obuoliai	40.68	36.00	0.14	0.14	4.68	20.59
424	Cinamonas	1.00	1.00	0.04	0.01	0.81	3.49
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	260.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.02	8.67	50.63	328.57

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), 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

Perrinktas ir perplautas sorų kruopas virkite 15-20 min. pasūdytame vandens ir pieno mišinyje, kol kruopos suminkštės. Išvirusias kruopas uždenkite ir palikite 15-20 min., kad kruopos išbrinktų. Į košę sudėkite cukrų ir atvėsinę sumaišykite su išplaktais kiaušiniiais. Obuolius nuplaukite, nulupkite, išpjaukite sėklalazdžius ir sutarkuokite. Obuolius sudėkite į puodą, įpilkite šiek tiek aliejaus, suberkite cinamoną ir 2-3 min. patroškinkite. Kruopas sumaišykite su obuolių mase. Gautą masę paskleiskite tolygiu sluoksniu aliejumi pateptoje skardoje ir 25-30 min. kepkite įkaitintoje konvekciniėje krosnyje/ orkaitėje 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:

Virtos bulvės su krapais

Receptūros Nr.

4-3/58T 1

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	195.78	150.60	3.01	0.15	27.56	123.64
520	Vanduo *	105.00	105.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	146.25	-	-	-	-
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				3.02	0.15	27.58	123.77

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 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

Paruošimo būdas I: Bulvės nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sudėkite į puodą, užpilkite vandeniu, pasūdykite, užvirkite ir virkite 20-25 min., silpnoje kaitroje. Baigus virti, nukoškite, apšlakstykite išlydytu sviestu ir apibarstykite krapais.

Paruošimo būdas II: Bulvės nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sudėkite į virimo indą ir virkite konvekciniame krosnį su 50 % garų funkcija, 170°C temperatūroje, 20-25 min. Iki virimo pabaigos likus 2-3 min., apibarstykite krapais ir druska, išmaišykite. Virtos bulvės turi būti neištižusios ir nesuirusios.

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 žirnėliai	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

Patiekalo pavadinimas:

Karštų kopūstų garnyras (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-5/106AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
202	Baltagūžiai kopūstai	195.00	156.00	2.34	0.31	8.42	45.86
203	Ropiniai svogūnai	34.32	28.60	0.40	0.09	2.55	12.56
209	Česnakai	0.84	0.65	0.04	0.00	0.18	0.91
403	Kmynų sėklos	0.39	0.39	0.05	0.05	0.08	0.98
422	Malti juodieji pipirai	0.39	0.39	0.05	0.03	0.25	1.47
426	Ciberžolė	0.26	0.26	0.00	0.00	0.07	0.29
416	Kario prieskoniai	0.26	0.26	0.00	0.00	0.00	0.01
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	26.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
I Š E I G A :		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.88	5.46	11.54	106.86

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti 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

Kopūstą nuplaukite, nuimkite viršutinius lapus, išpjaukite šerdį ir supjaustykite šiaudeliais. Nulupkite svogūnus, česnakus ir susmulkinkite. Į puodą su įkaitintu aliejumi suberkite prieskonius ir pakepinkite 2-3 min., kol pasklis kvapas, tuomet suberkite smulkintus svogūnus ir česnakus, kepinkite 2-3 min., galiausiai suberkite kopūstus, įpilkite vandens, išmaišykite, uždenkite dangtį ir troškinkite 15 - 20 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai su kmynais (augalinis)
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-8/157AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
218	Žiediniai kopūstai	182.75	127.80	3.20	0.38	5.75	39.23
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
403	Kmynų sėklos	1.50	1.50	0.19	0.21	0.29	3.78
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		120		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				3.38	6.56	6.04	96.74

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

Žiedinius kopūstus nuplaukite, pašalinkite lapus, išskaidykite smulkiais žiedynais, nuplikykite karštu vandeniu. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min., pakepinkite kmynų sėklas, kad pasklistų aromatas. Blanširuotus žiedinius kopūstus sumaišykite su kepintais kmynais ir druska, suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje 10-15 min. Iškepę žiediniai kopūstai turi būti traškūs, neištižę ar nesuirę.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-8/160T 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	101.40	78.00	1.56	0.08	14.27	64.04
181	Viso grūdo spelta miltai	33.00	33.00	5.25	0.73	22.56	117.83
124	Kietasis fermentinis sūris (45%)	28.62	27.00	7.78	7.56	0.03	99.25
145	Vištų kiaušiniai	33.60	30.00	3.69	3.51	0.21	47.19
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	172.50	-	-	-	-
436	Džiovinti rozmarinai	0.05	0.05	0.00	0.02	0.00	0.17
IŠEIGA:		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				18.28	11.90	37.07	328.48

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), 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

Nuvalytas bulves išvirkite, pilnai atvėsinkite ir sutrinkite. Nuplaukite kiaušinius ir išplakite. Kiaušinio plakinį supilkite į bulvių masę (šiek tiek plakinio palikite), įdėkite sutarkuotą sūrį, įberkite pusę nurodyto miltų kiekio, druską ir gerai išmaišykite. Iš bulvių masės formuokite graikinio dydžio kukuliukus, suvilgykite kiaušinio plakinėje, pavoliokite miltuose, dėkite ant kepimo popieriaus, apibarstykite rozmariniais ir kepkite 35-40 min. konvekciniame krosnyje/orkaitėje nustatę 180°C temperatūrą. Kepama, kol paviršius lengvai apskrus ir kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +85°C temperatūrą. Iškepti bulvinukai turi būti nesutrūkinę, nesuirę, vienodai gelsvai apkepę.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Pateikimo sąlygos: pateikimo temperatūra turi būti ne žemesnė kaip + 68° C.

Realizavimo terminas: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

Atsakingas asmuo

.....

Parašas

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:

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

Receptūros Nr.

5-5/104AT 5

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	93.60	93.60	23.77	1.03	58.00	336.36
520	Vanduo *	280.80	280.80	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	187.20	-	-	-	-
200	Morkos	49.92	41.60	0.42	0.08	3.62	16.89
203	Ropiniai svogūnai	49.92	41.60	0.58	0.12	3.70	18.26
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	87.48	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	26.00	26.00	0.26	0.07	4.42	19.31
213	Moliūgas	26.00	20.80	0.21	0.02	1.35	6.43
214	Žalioji cukinija	16.46	15.60	0.19	0.02	0.53	3.01
422	Malti juodieji pipirai	0.78	0.78	0.09	0.07	0.49	2.95
419	Joduota druska	0.26	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		260		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				25.52	6.38	72.12	447.98

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti 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

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:

**Kepti orkaitėje burokėlių ir avinžirnių paplotėliai
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

5-7/141T 1

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	85.00	68.00	1.09	0.07	6.46	30.80
191	Avinžirniai	68.00	68.00	13.46	2.31	28.02	186.73
520	Vanduo *	204.00	204.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų avinžirnių masė</i>	-	136.00	-	-	-	-
485	Malti džiovėsiai	17.00	17.00	1.65	0.17	13.06	60.35
203	Ropiniai svogūnai	8.16	6.80	0.10	0.02	0.61	2.99
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
-	<i>Kepintų svogūnų masė</i>	-	8.50	-	-	-	-
145	Vištu kiaušiniai	7.62	6.80	0.84	0.80	0.05	10.70
463	Sezamų sėklos (maltos)	3.40	3.40	0.75	1.81	0.51	21.30
419	Joduota druska	0.17	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00
422	Malti juodieji pipirai	0.17	0.17	0.02	0.01	0.11	0.64
450	Maltas kuminas	0.09	0.09	0.02	0.02	0.00	0.25
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	238.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
IŠEIGA:		170		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				17.92	10.18	48.80	358.53

Informacija apie ALERGENUS:

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

Avinžirnius 4-12 val. užmerkite šaltame vandenyje. Po to nuplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir virkite 1-1.5 val., kol avinžirniai suminkštės. Burokėlius nuplaukite, nulupkite, sutarkuokite smulkiai. Svogūnus nulupkite, supjaustykite kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, suberkite svogūnus ir 2-3 min. pakepinkite iki šviesiai auksinės spalvos. Baigiant kepti įberkite malto kumino ir nuolat maišydami pakepinkite 1 min. Avinžirnius, pusę burokėlių, pakepintus svogūnus, džiovėsėlius, kiaušinius, sezamo sėklas ir sudėkite į smulkintuvą ir sutrinkite iki rupios masės. Išverskite paplotėlių masę į dubenį, sudėkite likusius tarkuotus burokėlius, gerai sumaišykite, įberkite druskos bei pipirų. Kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi. Sušlapinkite rankas vandeniu ir formuokite apvalius plokščius paplotėlių pusgaminius, suformuotus dėkite ant kepimo formos. Konvekcinę krosnį įkaitinkite iki 180°C temperatūros ir nustatykite 50 % garų funkciją. Paplotėlių pusgaminius prieš kepimą pašlakstykite aliejumi ir kepkite 30 minučių, kol paviršius lengvai apskrus ir kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +85°C temperatūrą. Iškepti kotletai turi būti nesutrūkinėję, nesuire, vienodai apkepe.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu
45% (tausojantis)**

Receptūros Nr.

6-5/101T 3

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	71.00	71.00	11.00	2.08	50.30	263.92
520	Vanduo *	728.00	728.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	182.00	-	-	-	-
-	<i>Padažas</i>	-	-	-	-	-	-
275	Konservuoti pomidorai savo sultyse (be odos)	124.80	83.20	0.67	0.08	2.16	12.06
200	Morkos	24.96	20.80	0.21	0.04	1.81	8.44
238	Paprika	19.66	15.60	0.20	0.08	1.03	5.63
209	Česnakai	1.68	1.30	0.08	0.00	0.36	1.81
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	9.00	9.00	0.00	8.96	0.00	80.60
429	Dž.prieskoninės žolelės (bazilikas, krapai, petražolės)	0.52	0.52	0.01	0.00	0.04	0.22
419	Joduota druska	0.26	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Padažo masė</i>	-	117.00	-	-	-	-
124	Kietasis fermentinis sūris (45%)	12.72	12.00	3.46	3.36	0.01	44.11
IŠEIGA:		260		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				15.62	14.60	55.72	416.81

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

Morkas, papriką nuplaukite po tekančiu vandeniu. Morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sutarkuokite, Išpjaukite sėklas iš paprikų, supjaustykite kubeliais. Nulupkite česnaką, susmulkinkite. Keptuvėje su įkaitintu aliejumi 2-3 min., pakepinkite svogūnus ir česnakus, tuomet suberkite morkas, kepinkite 2-3 min., įmaišykite paprikas ir kepinkite dar 2-3 min. Į apkepintas daržoves sudėkite pomidorus savo sultyse ir viską troškinkite. Likus 3-5 min. iki daržovių troškimo pabaigos sudėkite prieskonines žoleles. Baigus troškinti daržoves sutrinkite su trintuvu iki vienalytės konsistencijos. Makaronus berkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite kol suminkštės (makaronų virimo laikas nurodytas ant gamintojo pakuotės). Išvirti makaronai turi būti nepervirę, neištižę, standžios tekstūros. Makaronus patiekite su padažu, paviršių pabarstykite kietuoju sūriu.

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>Pusgaminio 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 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

Tešla: pieną išplakite su kiaušiniiais, 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. Pusgaminį 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	-	-	-	-
IŠEIGA:		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), gliutiną 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 sėklalaidžius 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 pusgaminus, kepkite orkaitėje, 170 - 180°C temperatūroje. 7-10 min., kol paviršius švelniai paruduos.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Tradiciniai lietuviški virti varškėčiai (0,5%) (tausojantis)

Receptūros Nr.

7-3/51T 9

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 % riebi.	118.00	118.00	21.12	0.59	3.19	102.54
145	Vištų kiaušiniai	29.12	26.00	3.20	3.04	0.18	40.90
174	Šviesūs spelta miltai	12.00	12.00	1.55	0.26	8.58	42.12
181	Viso grūdo spelta miltai	12.00	12.00	1.91	0.27	8.20	42.85
112	Grietinė 30% riebi.	3.20	3.20	0.08	0.96	0.10	9.34
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	171.40	-	-	-	-
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				27.85	5.12	20.25	237.75

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

Varškę pertrinkite su kiaušiniais, grietine ir druska, po truputį įmaišykite miltus ir išminkykite tešlą. Iš tešlos suformuokite pailgus volelius ir supjaustykite 1-2 cm dydžio gabalėliais. Virkite, verdančiame, pasūdytame vandenyje vidutinėje kaitroje, 5-7 min., po užvirimo. Išvirę varškėčiai turi būti nesuirę, nusutrūkinęje ir išlaikę savo formą.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Keptas varškės (0.5%) apkepas su soromis ir ciberžole
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

7-7/163T 6

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.	80.00	80.00	14.32	0.40	2.16	69.52
326	Bananai	56.78	34.00	0.41	0.10	7.85	33.97
145	Vištų kiaušiniai	19.04	17.00	2.09	1.99	0.12	26.74
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	14.28	13.60	0.12	0.05	1.32	6.26
164	Sorų kruopos	8.50	8.50	0.90	0.25	5.91	29.45
520	Vanduo *	17.00	17.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	25.50	-	-	-	-
454	Kokosų drožlės	8.50	8.50	0.48	5.36	2.30	59.31
411	Nerafinuotas cukrus	7.65	7.65	0.00	0.00	7.61	30.45
532	Vanilės ekstraktas	0.85	0.85	0.01	0.00	0.11	0.46
426	Ciberžolė	0.17	0.17	0.00	0.00	0.04	0.19
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	187.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
IŠEIGA:		170		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				18.34	9.14	27.42	265.30

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 defrostuoti 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

Patekalo pavadinimas:

Virtas kiaušinis (tausojantis)

Receptūros Nr.

8-3/60T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
145	Vištų kiaušiniai	56.00	50.00	6.15	5.85	0.35	78.65
520	Vanduo *	15.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		50		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				6.15	5.85	0.35	78.65

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų.

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

Vištų kiaušinius dėkite į 12-18° C temperatūros vandenį (10 kiaušinių - 3 l vandens). Vandeniui užvirus, kiaušinius virkite silpnoje kaitroje 8-10 min. Kiaušiniams išvirus karštą vandenį nupilkite ir kiaušinius užpilkite šaltu vandeniu 10-15 sek.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)

Receptūros Nr.

8-8/169T 3

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	117.60	105.00	12.92	12.29	0.74	165.17
274	Konservuoti kukurūzai	36.00	30.00	0.87	0.18	6.60	31.50
520	Vanduo *	21.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00
156	Manų kruopos	9.00	9.00	0.93	0.09	6.73	31.45
227	Švieži špinatai	3.19	2.40	0.06	0.01	0.07	0.61
422	Malti juodieji pipirai	0.45	0.45	0.05	0.04	0.29	1.70
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	168.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	0.75	0.75	0.00	0.75	0.00	6.72
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				14.83	13.35	14.42	237.14

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 nusauskite. Konservuotus kukurūzus kelis kartus nuskalaukite tekančiu vandeniu ir nusauskite. 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, skumbrė, 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>Pusgaminių 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 apdoravimo 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:

**Orkaitėje kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

9-8/162T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
83	Šaldyta žuvies file (jūros lydeka)	150.00	100.00	17.00	2.00	0.00	86.00
166	Avižiniai dribsniai	8.00	8.00	1.10	0.54	5.40	30.84
105	Pienas 2,5 %rieb.	5.00	5.00	0.17	0.13	0.25	2.79
-	<i>Mirkytų dribsnių masė</i>	-	13.00	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	5.60	5.00	0.62	0.59	0.04	7.87
433	Džiovinti krapai	0.20	0.20	0.00	0.00	0.02	0.09
422	Malti juodieji pipirai	0.20	0.20	0.02	0.02	0.13	0.76
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	120.00	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				18.92	3.26	5.82	128.33

Šaldyta žuvis gali būti keičiama į šviežią žuvį. Šviežios žuvies pirminio apdorojimo nuostolis sudaro 5 proc. 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 žuvų ir jų produktų, glitimo turintys javai, 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 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Šaldyta žuvis defrostuojama maždaug 17 val. (+4° - +6°C) temperatūroje. Defrostacija baigiama, kai žuvies temperatūra siekia 1°C. Jūros lydekos filė nuplauti ir sumalti mėsmale. Avižinius dribsnius užpilti pienu ir mirkyti 10-15 min. Išmirkusius avižinius dribsnius sumaišyti su malta žuvimi, kiaušiniais, džiovintais krapais, maltais pipirais ir druska. Iš gautos masės formuoti apvalios formos 4-5 cm skersmens pusgaminius. Pusgaminius sudėti ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepti orkaitėje konvekciniame krosnyje 180°C temperatūroje 25-30 min., kol kotletai tolygiai apskrus. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra. Iškepti kotletai turi būti nesutrūkinėję, nesuirę, vienodai gelsvai apkepe.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)

Receptūros Nr.

10-3/62T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
65	Atšaldyta smulkinta kalakutienos filė	92.92	92.00	21.44	0.92	0.09	94.39
145	Vištų kiaušiniai	12.88	11.50	1.41	1.35	0.08	18.09
203	Ropiniai svogūnai	5.52	4.60	0.06	0.01	0.41	2.02
200	Morkos	9.60	8.00	0.08	0.02	0.70	3.25
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
-	<i>Kepintų morkų ir svogūnų masė</i>	-	13.14	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	116.64	-	-	-	-
I Š E I G A :		100(88/12)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				22.99	4.29	1.28	135.66

Informacija apie ALERGENUS:

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

Svogūnus nulupkite ir kartu su valytais morkomis nuplaukite po tekančiu vandeniu ir nusausinkite. Morkas supjaustykite šiaudeliais, svogūnus supjaustykite kubeliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir 2-3 min. pakepinkite svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 2-3 min. Į smulkintą kalakutienos filė įmuškite kiaušinius, įdėkite kepintų daržovių masę ir pagardinkite druska. Iš gautos masės formuokite apvalios formos pusgaminius. Trys gamavimo būdai: I. Į verdantį vandenį po vieną suleiskite kukulius pusgaminius ir virkite 7-10 min. vidutinėje kaitroje, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +85°C. II. Konvekcinę krosnį įkaitinkite iki 100°C temperatūros ir nustatykite 100 % garų funkciją. Ant skardos, išklotos kepimo popieriumi, dėkite kukulius pusgaminius maždaug 3 cm atstumu vienas nuo kito. III. Virkite su garais 25- 30 min., kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +85°C temperatūrą. Išvirti kukuliai turi būti nesutrūkinėję, nesuirę.

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	Avižu 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 pabrūkinti 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

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

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-1/5A 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	39.90	38.00	0.34	0.15	3.69	17.48
411	Nerafinuotas cukrus	3.50	3.50	0.00	0.00	3.48	13.93
IŠEIGA:		40		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				0.34	0.15	7.17	31.41

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.
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

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

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	-	-	-	-
IŠEIGA:		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

Patiekalo pavadinimas:

Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis

Receptūros Nr.

15-1/1 4

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.	113.12	112.00	17.92	10.08	3.92	178.08
136	Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)	14.00	14.00	0.66	0.35	0.63	8.30
339	Uogos ((šviežios arba šaldytos), braškės, avietės, juodieji serbentai)	14.00	14.00	0.13	0.06	1.36	6.44
I Š E I G A :		140(112/14/14)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				18.70	10.49	5.91	192.82

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

Varškę pertrinkite kartu su nesaldintu jogurtu. Jei naudojamos šaldytos uogos, tai, visų pirma, atšildykite kambario temperatūroje ir tada sumaišykite su varškės mase. Jei naudojamos šviežios, varškės masę prieš patiekiant apibarstykite uogomis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos
(augalinis)**

Receptūros Nr.

15-1/7A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	33.40	20.00	0.24	0.06	4.62	19.98
328	Apelsinai (sulčių spaudimui)	18.20	18.20	-	-	-	-
379	<i>Natūralios apelsinų sultys</i>	9.10	9.10	0.05	0.01	0.90	3.90
333	Žaliosios vynuogės	18.48	16.80	0.12	0.07	2.96	12.90
325	Kriaušės	18.65	16.80	0.07	0.05	2.25	9.73
324	Nektarinai	18.48	15.40	0.17	0.05	1.43	6.82
322	Obuoliai	19.21	17.00	0.07	0.07	2.21	9.72
335	Kivi	14.90	11.20	0.11	0.07	1.56	7.28
460	Anakardžių riešutai	9.80	9.80	1.55	4.54	2.99	58.99
343	Razinos	9.80	9.80	0.26	0.06	6.99	29.54
I Š E I G A :		125		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.64	4.96	25.90	158.86

Informacija apie ALERGENUS:

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

Visus vaisius nuplaukite po tekančiu, šiltu vandeniu. Razinas nuplaukite virintu karštu vandeniu ir pamirkykite 4-6 min. Anakardžių riešutus nuplaukite virintu karštu vandeniu, tolygiai paskirstykite kepimo skardoje ir pakepinkite įkaitintoje orkaitėje iki 180°C, kol švelniai paruduos. Susmulkinkite riešutus. Bananus nuplaukite, nulupkite žieves ir supjaustykite 0,5 cm pločio riekelėmis. Obuolius, kriaušes nulupkite ir išimkite sėklalzdžius. Nulupkite kivių bei apelsinų. Iš nektarinų išimkite kaulus. Obuolius, kriaušes, kivių, nektarinus supjaustykite 1,5 cm dydžio kubeliais. Vynuogės nuskabykite nuo šakelių, perpjaukite per pusę. Jei vynuogės su sėklytėmis, tai jas pašalinkite. Apelsinų išspauskite sutis. Į dubenį sudėkite supjaustytus vaisius, išmirkytas razinas, pakepintus anakardžių riešutus, supilite apelsinų sultis ir viską gerai išmaišykite.

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

Patekalo pavadinimas:

Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis

Receptūros Nr.

15-1/14 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
108	Kefyras 2,5% riebs.	192.50	192.50	6.55	4.81	9.43	107.22
326	Bananai	62.63	37.50	0.45	0.11	8.66	37.46
341	Šaldytos ar šviežios uogos (avietės, braškės)	21.25	21.25	0.26	0.13	2.72	13.05
IŠEIGA:		250		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				7.25	5.05	20.82	157.73

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patekalo sudėtyje yra pieno ir 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

Bananas 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:

Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/160T 2

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	121.93	107.90	0.43	0.43	14.03	61.72
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
119	Varškė 9 % rieb.	35.35	35.00	5.60	3.15	1.23	55.65
145	Vištų kiaušiniai	8.15	7.28	0.90	0.85	0.05	11.45
411	Nerafinuotas cukrus	2.00	2.00	0.00	0.00	1.99	7.96
528	Prieskoniai (cinamonas, kardamonas)	0.65	0.65	0.06	0.02	0.44	2.19
-	<i>Įdaro masė</i>	-	45.50	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	153.40	-	-	-	-
466	Sezamu sėklos	2.60	2.60	0.57	1.38	0.39	16.29
520	Vanduo *	6.50	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		120		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				7.56	5.84	18.12	155.25

Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje yra pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę), kiaušinių ir jų produktų, 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 nuplaukite ir išpjaukite sėklalzdžius. Varškę pertrinkite su cukrumi ir kiaušiniai. Obuolius įdarykite paruošta varškės mase ir viršų pabarstykite sezamo sėklomis. Įdarytus obuolių pusgaminus sudėkite į kepimo skardą, įpilkite truputį vandens ir kepkite 10-15 min. konvekciniame krosnyje/ orkaitėje 180°C temperatūroje. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra. Įdaryti obuoliai gali būti patiekiami karšti arba atvėsinti.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kukurūzų miltų ir bananų pyragas su razinomis ir kokoso drožlėmis (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/162T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
151	Kukurūzų miltai	19.80	19.80	1.78	0.24	13.86	64.71
105	Pienas 2,5 %rieb.	18.00	18.00	0.61	0.45	0.88	10.03
326	Bananai	20.04	12.00	0.14	0.04	2.77	11.99
462	Kokoso drožlės	6.00	6.00	0.34	3.78	1.62	41.87
145	Vištų kiaušiniai	5.38	4.80	0.59	0.56	0.03	7.55
343	Razinos	3.00	3.00	0.08	0.02	2.14	9.04
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.10	2.10	0.00	2.09	0.00	18.81
411	Nerafinuotas cukrus	2.40	2.40	0.00	0.00	2.39	9.55
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
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	68.82	-	-	-	-
466	Sezamų sėklos	1.20	1.20	0.26	0.64	0.18	7.52
IŠEIGA:		60		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.84	7.82	24.12	182.19

Informacija apie ALERGENUS:

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

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

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 bananus, nulupkite ir supjaustykite smulkiais kvadratais. Razinas nuplikykite verdančiu vandeniu, palikite min., ir nusausinkite. Inde sumaišykite kukurūzų miltus, kokoso drožles, cukrų, kepimo miltelius ir cinamoną. Kitame inde išplakite pieną, kiaušinius ir aliejų. Razinas apvoliokite miltuose. Iki vientisos masės sumaišykite abi mases, atsargiai įmaišykite smulkintus bananus ir razinas, masę supilkite į skardą, išklotą kepimo popieriumi ir pusgaminio viršų apibarstykite sezamo sėklomis. Kepkite orkaitėje 170°C 40-45 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Aguonų su kriaušėmis ir bananais keksiukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/164T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
405	Aguonos	8.00	8.00	1.59	3.74	1.98	47.90
520	Vanduo *	3.20	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Maltų aguonų pienas</i>	-	11.20	-	-	-	-
325	Kriaušės	9.77	8.80	0.04	0.03	1.18	5.10
179	Viso grūdo avižiniai miltai	3.60	3.60	0.57	0.08	2.47	12.89
152	Grikių miltai	3.60	3.60	0.45	0.11	2.49	12.80
326	Bananai	16.70	10.00	0.12	0.03	2.31	9.99
145	Vištų kiaušiniai	3.58	3.20	0.39	0.37	0.02	5.03
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
411	Nerafinuotas cukrus	1.20	1.20	0.00	0.00	1.19	4.78
414	Kepimo milteliai	0.40	0.40	0.01	0.00	0.10	0.48
424	Cinamonas	0.08	0.08	0.00	0.00	0.06	0.28
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	44.08	-	-	-	-
IŠEIGA:		40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.19	6.35	11.81	117.15

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

Kriaušes nuplaukite, išpjaukite sėklas ir stambiai sutarkuokite. Bananus nuplaukite, nulupkite ir sutrinkite trintuvu. Atskirkite kiaušinio baltymą nuo trynio ir baltymus išplakite iki standžių putų. Aguonas perrinkite, nuplaukite, nuplikykite karštu vandeniu ir suplakite trintuvu, kol išsiskirs aguonų pienas. Sumaišykite su aliejumi ir tarkuotomis kriaušėmis. Kiaušinių trynius išplakite su cukrumi, kol pabals, ir sumaišykite su aguonų mase. Iki vientisos masės sumaišykite aguonų pieno masę, miltus, trintus bananus, kepimo miltelius ir cinamoną. Gautą masę atsargiai įmaišykite į plaktus baltymus. Į keksiukų formeles įklokite popierinius sijonėlius, jei naudojate silikonines formeles, nereikia nieko. Supilkite pusgaminio masę, išlyginkite paviršius ir kepkite orkaitėje 180°C 30-40 min. Iškepusius keksiukus atvėsinkite. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Varškė (0,5%) su pomidorais, krapais ir nesaldintu jogurtu
(2.5%)**

Receptūros Nr.

16-1/17 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.	105.00	105.00	18.80	0.53	2.84	91.25
235	Pomidorai	30.60	30.00	0.30	0.06	1.23	6.66
136	Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)	15.00	15.00	0.71	0.38	0.68	8.90
433	Džiovinti krapai	0.45	0.45	0.01	0.00	0.03	0.19
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				19.81	0.96	4.77	106.99

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. 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

Pomidorus nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Varškę pertrinkite su jogurtu ir sumaišykite su smulkintais pomidorais, krapais ir druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas: **Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais**

Receptūros Nr. 16-1/27 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
474	Viso grūdo batonas/ viso grūdo ruginė duona	15.00	15.00	1.16	0.21	7.88	38.01
138	Varškės užtepėlė (22%)	10.00	10.00	0.45	2.20	0.35	23.00
234	Švieži agurkai	15.30	15.00	0.12	0.03	0.35	2.13
I Š E I G A :		40(15/10/15)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.73	2.44	8.57	63.14

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).

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

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	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 pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra 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

Morkas nuplaukite, nuskusite, 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 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

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 3

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.	41.00	41.00	7.34	0.21	1.11	35.63
233	Avokadas	30.80	28.00	0.53	6.58	1.68	68.07
331	Citrina	3.60	3.60	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	1.80	1.80	0.01	0.01	0.13	0.63
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.27	0.27	0.02	0.01	0.19	0.95
419	Joduota druska	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užtepo masė</i>	-	71.16	-	-	-	-
484	Traputis (kukurūzu, ryžių, kviečių, grikių)	20.77	20.77	1.29	0.60	15.99	74.57
I Š E I G A :		90(20/70)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				9.20	7.41	19.09	179.84

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 išskute iki vientisos masės. Po valgomą šaukštą užtepėlės tepkite ant trapučių.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kukurūzų ir viso grūdo spelta miltų pyragas su persikais ir bananais (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/164T 1

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	20.04	12.00	0.14	0.04	2.77	11.99
327	Persikai	14.52	12.00	0.10	0.02	1.45	6.41
145	Vištų kiaušiniai	7.17	6.40	0.79	0.75	0.04	10.07
151	Kukurūzų miltai	5.60	5.60	0.50	0.07	3.92	18.30
181	Viso grūdo spelta miltai	5.60	5.60	0.89	0.12	3.83	20.00
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.80	2.80	0.00	2.79	0.00	25.07
409	Medus	1.00	1.00	0.00	0.00	0.82	3.28
414	Kepimo milteliai	0.40	0.40	0.01	0.00	0.10	0.48
426	Ciberžolė	0.08	0.08	0.00	0.00	0.02	0.09
424	Cinamonas	0.08	0.08	0.00	0.00	0.06	0.28
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	45.76	-	-	-	-
IŠEIGA:		40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				2.44	3.79	13.02	95.96

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, nusausinkite, bananus nulupkite ir sutrinkite iki vientisos masės, persikus perpjaukite pusiau, pašalinkite kauliuką ir pusę persikų masės sutrinkite smulkintuvu. Kukurūzų miltus sumaišykite su spelta miltais, kepimo milteliais, ciberžole ir cinamonu. Kiaušinius išplakite su trintų bananų, persikų mase, aliejumi ir medumi. Birių produktų mišinį sumaišykite su kiaušinių plakiniu iki vientisos masės. Pusgaminių masę supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, viršų apdėliokite pjaustytais persikais ir kepkite orkaitėje 180°C 35-40 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

Cukinių keksiukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/172T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
214	Žalioji cukinija	25.32	24.00	0.29	0.02	0.82	4.63
151	Kukurūzų miltai	12.00	12.00	1.08	0.14	8.40	39.22
145	Vištų kiaušiniai	4.48	4.00	0.49	0.47	0.03	6.29
411	Nerafinuotas cukrus	1.60	1.60	0.00	0.00	1.59	6.37
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.60	1.60	0.00	1.59	0.00	14.33
414	Kepimo milteliai	0.60	0.60	0.02	0.00	0.15	0.71
426	Ciberžolė	0.08	0.08	0.00	0.00	0.02	0.09
424	Cinamonas	0.08	0.08	0.00	0.00	0.06	0.28
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	43.96	-	-	-	-
466	Sezamų sėklos	0.80	0.80	0.18	0.43	0.12	5.01
IŠEIGA:		40		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				2.06	2.66	11.19	76.93

Informacija apie ALERGENUS:

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

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

Cukiniją nuplaukite, nuskuskite, (jei jauna, skusti nereikia) pakartotinai nuplaukite, pašalinkite sėklas ir sutarkuokite burokine tarka. Atskirkite kiaušinio baltymą nuo trynių ir išplakite iki standžių putų. Iki vientisos masės sumaišykite tarkuotą cukiniją, kiaušinio trynius, cukrų, aliejų, kepimo miltelius, ciberžolę ir cinamoną, tuomet atsargiai įmaišykite plakto baltymo masę. Į keksiukų formeles sudėkite popierinius sijačius, jei naudojate silikonines formeles, popieriaus įkloti nereikia. Apibarstykite keksiukus sezamo sėklomis. Į paruoštas formeles išpilstykite tešlą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje 25-30 min. Gamybos metu patekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Avinžirnių užkandis (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/173AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
191	Avinžirniai	58.00	58.00	11.48	1.97	23.90	159.27
520	Vanduo *	32.00	32.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Mirkyta avinžirnių masė</i>	-	76.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
522	Prieskoniai (saldžiosios paprikos milteliai, kuminas, krapai, petražolės, laiškinių česnakai)	0.16	0.16	0.01	0.00	0.01	0.09
419	Joduota druska	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		80		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				11.49	6.45	23.91	199.66

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

Avinžirnius perplaukite, perrinkite, pamerkite į šaltą vandenį ir palikite brinkti 12 val. Išbrinkusius avinžirnius nusausinkite, apšlakstykite aliejumi, prieskoninėmis žolelėmis, druska ir pamaišykite. Suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, išsklaidykite. Kepkite orkaitėje 170°C 40-50 min. nuolat pamaišydami. Iškepę avinžirniai yra dailiai rusvi – jų išorė traški, o vidus minkštas.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Morkų ir sūrio sausainiai (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/174T 1

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	28.80	24.00	0.24	0.05	2.09	9.74
520	Vanduo *	12.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Apvirtų morkų masė</i>	-	24.00	-	-	-	-
124	Kietasis fermentinis sūris (45%)	8.48	8.00	2.30	2.24	0.01	29.41
145	Vištų kiaušiniai	7.17	6.40	0.79	0.75	0.04	10.07
179	Viso grūdo avižiniai miltai	6.00	6.00	0.95	0.13	4.12	21.49
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	44.40	-	-	-	-
IŠEIGA:		40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.29	3.17	6.26	70.71

Informacija apie ALERGENUS:

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

Morkas nuplaukite, nuskusite, pakartotinai nuplaukite, sudėkite į puodą su vandeniu ir pavirkite ant silpnos kaitros 5-10 min. Apvirtas morkas nukoškite ir labai gerai nusausinę sutrinkite. Sūrį sutarkuokite ir sumaišykite su trintomis, atvėsintomis morkomis, kiaušiniiais ir miltais. Skardą iškllokite kepimo popieriumi ir šaukštu formuokite nedidelius apvalius pusgaminius, palikdami 1-2 cm. tarpus. Kepkite orkaitėje 180°C 13-15 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 9

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	28.13	22.50	0.23	0.02	1.46	6.95
-	<i>Kepto moliūgo masė</i>	-	20.25	-	-	-	-
181	Viso grūdo spelta miltai	11.25	11.25	1.79	0.25	7.69	40.17
145	Vištų kiaušiniai	8.06	7.20	0.89	0.84	0.05	11.33
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.05	4.05	0.00	4.03	0.00	36.27
542	Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)	6.75	6.75	0.93	0.45	4.56	26.02
456	Lazdyno riešutai	2.25	2.25	0.29	1.51	0.36	16.20
409	Medus	4.50	4.50	0.01	0.00	3.68	14.76
414	Kepimo milteliai	0.45	0.45	0.02	0.00	0.11	0.54
424	Cinamonas	0.09	0.09	0.00	0.00	0.07	0.31
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	56.79	-	-	-	-
464	Moliūgų sėklos	2.25	2.25	0.54	1.01	0.32	12.53
IŠEIGA:		45		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.69	8.13	18.29	165.08

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.