

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Maistinė ir energinė vertė			
			B	R	A	Kaloring.
		g	g	g	g	kcal
SRIUBOS (1-...)						
1-3/24AT 4	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	200	3.53	2.85	17.78	110.89
1-3/25AT 4	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	200	1.68	3.48	13.40	91.60
1-3/26AT 1	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	1.40	7.15	9.96	109.80
1-3/36AT 4	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	3.62	4.86	14.91	117.90
1-3/47AT 5	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	200	4.40	4.62	15.22	120.07
1-3/59AT 7	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	1.90	4.92	22.22	140.78
1-3/60AT 9	Trinta raudonųjų paprikų sriuba (augalinis) (tausojantis)	200	1.51	6.36	10.44	105.01
SALOTOS (2-...)						
2-1/2A 2	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.17	3.25	7.62	64.37
2-1/4A 2	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	3.36	11.22	9.21	151.31
2-1/5A 4	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1.66	8.22	10.93	124.28
2-1/6A 4	Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.79	7.85	5.62	100.28
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
2-1/36 9	Salotos (iceberg, agurkai, pomidorai) su virtais kiaušiniiais ir konservuotu tunu	150	4.47	6.31	4.23	92.08
2-1/40A 9	Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais (augalinis)	100	0.86	6.20	3.15	71.83
2-1/46A 9	Šviežių kopūstų salotos su aitariają paprika ir laimo sultimis (augalinis)	100	1.46	4.25	5.72	66.92
2-3/57A 9	Pomidorų ir agurkų salotos su perlinėmis kruopomis (augalinis)	150	2.46	3.99	15.54	107.91
2-3/64A 5	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	160	4.62	4.87	18.09	134.65
KRUOPŲ PATIEKALAI (3-...)						
3-3/15T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	250	12.14	9.09	56.77	357.43
3-3/30T 1	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150	3.26	4.55	21.42	139.67
3-3/40T 3	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	250	12.29	7.03	59.90	352.03
3-3/52AT 5	Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	5.29	3.54	29.11	169.46

3-3/55AT 4	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	250/3.5	12.08	9.59	59.06	370.89
3-3/64AT 9	Virti rudieji ryžiai (augalinis)	150	3.17	2.04	31.00	154.98
3-5/109AT 4	Penkių grūdų dribsnių košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	250	5.05	5.00	40.77	228.32
3-5/111AT 4	Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	300(220/80)	5.17	7.45	62.67	338.40
3-5/121T 9	Kukurūzų kruopų košė su cukinijom ir obuoliais (tausojantis)	250	3.94	4.79	37.72	209.73
3-6/121 9	Grikių kepsneliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikišku jogurtu (2%)	220/30	11.64	12.80	43.72	336.65
DARŽOVIŲ PATIEKALAI (4-....)						
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80	1.65	0.08	15.08	67.65
4-5/101AT 4	Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės) (augalinis) (tausojantis)	200	3.93	10.47	17.37	179.46
4-5/102AT 3	Žaliųjų žirnelių troškinys su daržovėmis ir kynva kruopomis (augalinis) (tausojantis)	300	11.30	16.03	47.76	380.54
4-6/121 3	Viso grūdo spelta blynai su cukinija	240	13.68	10.03	61.49	390.99
4-7/142AT 3	Keptos orkaitėje šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	100	3.19	5.69	12.04	112.14
4-8/166T 3	Kopūstų apkepas, jogurtinė grietinė (tausojantis)	200/40	13.68	10.29	49.00	343.24
4-8/182T 9	Orkaitėje keptos paprikos su basmati ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	200	8.63	11.60	23.32	232.65
MILTINIAI PATIEKALAI (6-...)						
6-6/112 9	Viso grūdo speltos ir kukurūzų miltų sklandžiai su varške (9%)	180	13.96	11.32	47.38	347.21
6-8/171T 9	Viso grūdo speltos pica su pomidorais (tausojantis)	180	14.97	12.10	69.52	446.88
V A R Š K Ė S PATIEKLAI (7-...)						
7-8/161T 1	Grikių užkepėlė su varške (0.5%) (tausojantis)	100(75/25)	10.91	3.93	26.32	184.30
7-8/165T 3	Perlinių kruopų apkepas su varške (9%), jogurtinė grietinė (tausojantis)	180/30	21.20	15.02	32.96	351.76
K I A U Š I N I Ų PATIEKLAI (8-...)						
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-...)						
9-1/1 9	Viso grūdo tortilijos suktinukas su sūdyta lašišų file, iceberg salotomis, agurkais ir varškės užtepėle (22%)	100	7.34	7.21	20.12	175.94
9-8/173T 2	Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)	100	17.15	4.76	15.95	175.23
P A U K Š T I E N O S PATIEKLAI (10...)						
10-5/108T 1	Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	120(58/62)	17.96	4.42	4.91	131.21
10-5/117T 9	Troškinti balandėliai su vištienos šlaunelių mėsos ir nekepintų grikių įdaru (tausojantis)	200	12.22	8.01	22.89	212.56

10-8/167T 9	Orkaitėje kepti kalakutienos filė kotletukai su paprika ir cukinija (tausojantis)	100	14.08	2.04	3.07	86.99
KIAULIENOS PATIEKLAI (11-...)						
11-7/144T 8	Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	100	15.63	8.74	5.80	164.43
JAUTIENOS PATIEKLAI (12-...)						
12-5/100T 2	Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	120 (75/45)	21.11	15.84	5.14	247.58
12-7/142T 3	Orkaitėje kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis)	100	14.67	6.22	5.98	138.60
DESERTAI (15-..)						
15-8/135AT 7	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	180	0.80	0.80	26.00	114.40
15-8/166T 2	Moliūgų ir grikių miltų keksiukai (tausojantis)	80	5.16	6.52	23.27	172.45
UŽKANDŽIAI (16-...)						
16-1/1 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	55 (25/5/25)	6.91	7.78	11.64	144.22
16-1/1 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	70(35/5/30)	8.66	8.59	16.10	176.33
16-1/1 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	90(45/5/40)	11.41	10.05	20.74	219.03
16-1/1 4	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	55 (25/5/20)	5.91	7.13	11.46	133.63
16-1/1 10	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	1000	120.11	118.30	241.80	2512.34
16-1/2 1	Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	50(36/4/10)	5.18	8.88	21.40	186.27
16-1/2 2	Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	50	5.18	8.88	21.40	186.27
16-1/2 10	Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	1000	103.60	177.66	428.00	3725.34
16-1/3 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	40(20/5/13)	1.65	4.48	9.14	83.44
16-1/4 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	50(26/4/20)	6.15	9.32	11.56	154.73
16-1/8 9	Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su iceberg salota, sviestu (82%) ir pomidoru	110(40/20/12/38)	3.62	10.65	19.37	187.82
16-1/10 3	Varškė (9 %) su žolelėmis	100	11.72	6.79	3.99	123.98
16-1/25 1	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir raugintais agurkais	120	4.93	6.05	27.12	182.67
16-1/27 4	Viso grūdo ruginės duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	70(30/20/20)	3.28	4.92	14.00	113.40
16-1/31 7	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	110	6.37	4.95	26.46	176.28
16-1/32 9	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, lapinėmis salotomis ir kreminiu sūriu (4%)	130	7.80	6.07	31.94	214.07
16-8/162 3	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	90(20/70)	9.20	7.41	19.09	179.84

Patiekalo pavadinimas:

Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/24AT 4

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

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/25AT 4

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

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

Patiekalo pavadinimas:

Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

1-3/26AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
283	Rauginti kopūstai	89.38	62.50	0.56	0.06	2.69	13.56
199	Bulvės	39.00	30.00	0.60	0.03	5.49	24.63
200	Morkos	18.00	15.00	0.15	0.03	1.31	6.09
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	7.00	7.00	0.00	6.97	0.00	62.69
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	16.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	162.50	162.50	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		250		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.40	7.15	9.96	109.80

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

Raugintus kopūstus nusunkite, perplaukite, sudėkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 50 - 60 min. Daržoves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite. Bulves supjaustykite kubeliais, morkas šiaudeliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir 2-3 min. pakepinkite morkas. Pjaustytas bulves sudėkite į puodą su kopūstais ir pavirkite 5-8 min. Tada sudėkite kepintas morkas, cukrų, pipirus, druską ir pavirkite 10 -12 min. Sriuboje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Patiekalo pavadinimas:

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

1-3/36AT 4

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

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje yra salierų ar jų produktų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

Patiekalo pavadinimas:

Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)

Receptūros Nr.

1-3/47AT 5

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

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

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/59AT 7

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

Receptūros Nr.

1-3/60AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
237	Raudonoji paprika	57.96	46.00	0.60	0.23	3.04	16.61
200	Morkos	33.60	28.00	0.28	0.06	2.44	11.37
203	Ropiniai svogūnai	12.00	10.00	0.14	0.03	0.89	4.39
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	72.80	-	-	-	-
199	Bulvės	26.00	20.00	0.40	0.02	3.66	16.42
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
432	Džiovintos petražolės	0.40	0.40	0.02	0.00	0.04	0.23
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	120.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.51	6.36	10.44	105.01

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 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

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, bulves ir morkas nuskuskite, svogūnus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Iš paprikų išpjaukite sėklas ir supjaustykite juostelėmis. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min. pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas, kepinkite 2-3 min., ir galiausiai suberkite paprikas ir kepinkite dar 2-3 min. Į verdantį, pasūdytą vandenį suberkite smulkintas bulves ir pavirkite 5-7 min., tuomet įmaišykite kepintas daržoves, prieskonius ir virkite 5-7 min. Sriubai išvirus, sutrinkite iki vientisos masės ir užvirkite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/2A 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
202	Baltagūžiai kopūstai	75.00	60.00	0.90	0.12	3.24	17.64
322	Obuoliai	33.90	30.00	0.12	0.12	3.90	17.16
205	Porai	9.24	7.00	0.15	0.02	0.48	2.71
447	Ypač tyrus alyvuogių aliejus	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				1.17	3.25	7.62	64.37

Informacija apie ALERGENUS:

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

Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

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

Receptūros Nr. 2-1/4A 2

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	50.40	42.00	0.42	0.08	3.65	17.05
202	Baltagūžiai kopūstai	50.00	40.00	0.60	0.08	2.16	11.76
468	Linų sėmenys (maltos)	10.00	10.00	2.34	3.10	3.40	50.86
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	8.00	8.00	0.00	7.96	0.00	71.64
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.36	11.22	9.21	151.31

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/5A 4

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	108.00	90.00	0.90	0.18	7.83	36.54
251	Baltieji ridikai	100.55	75.60	0.76	0.08	3.10	16.10
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	8.00	8.00	0.00	7.96	0.00	71.64
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		180		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.66	8.22	10.93	124.28

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

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

Receptūros Nr. 2-1/6A 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

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 tyrus 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:

Salotos (iceberg, agurkai, pomidorai) su virtais kiaušiniiais ir konservuotu tunu

Receptūros Nr.

2-1/36 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
223	ICE berg salotos	81.80	61.50	0.62	0.06	1.85	10.39
234	Švieži agurkai	30.60	30.00	0.24	0.06	0.69	4.26
235	Pomidorai	22.95	22.50	0.23	0.05	0.92	5.00
145	Vištu kiaušiniai	13.44	12.00	1.48	1.40	0.08	18.88
96	Tunas aliejuje	9.00	7.50	1.76	0.71	0.01	13.49
292	Juodosios alyvuogės	9.75	7.50	0.04	0.99	0.00	9.53
204	Mėlinieji svogūnai	5.40	4.50	0.06	0.01	0.40	1.98
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
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 Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.47	6.31	4.23	92.08

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra žuvų ir jų produktų, 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

Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusauskite. Salotas ir agurkus supjaustykite šiaudeliais, pomidorus kubeliais arba skiltelėmis, svogūnus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite pusziedžiais, alyvuoges nuskalaukite tekančiu vandeniu ir supjaustykite į 3-4 dalis. Kiaušinius išvirkite, atvėsinkite, nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Tuną nusauskite nuo aliejaus ir susmulkinkite. Smulkintas daržoves sumaišykite su smulkintomis alyvuogėmis, kiaušiniiais, tunu, aliejumi, pipirais ir druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais (augalinis)

Receptūros Nr.

2-1/40A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
234	Švieži agurkai	84.66	83.00	0.66	0.17	1.91	11.79
203	Ropiniai svogūnai	12.00	10.00	0.14	0.03	0.89	4.39
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
331	Citrina	4.00	4.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	2.00	0.01	0.01	0.14	0.70
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
433	Džiovinti krapai	0.20	0.20	0.00	0.00	0.02	0.09
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				0.86	6.20	3.15	71.83

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 alergenu nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Agurkus nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Citriną nuplaukite ir išspauskite sultis. Smulkintus agurkus sumaišykite su svogūnais, aliejumi, citrinos sultimis, pipirais, krapais ir druska.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas: **Šviežių kopūstų salotos su aitriąja paprika ir laimo sultimis (augalinis)**

Receptūros Nr. 2-1/46A 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	112.50	90.00	1.35	0.18	4.86	26.46
-	<i>Užpilas</i>	-	-	-	-	-	-
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
332	Žalioji citrina	5.00	5.00	0.04	0.01	0.53	2.31
382	<i>Natūralios žaliųjų citrinų sultys</i>	-	2.50	0.01	0.00	0.21	0.88
538	Malta aitrioji paprika	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
423	Malta kalendra	0.20	0.20	0.02	0.04	0.11	0.86
450	Maltas kuminas	0.20	0.20	0.04	0.05	0.01	0.60
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.46	4.25	5.72	66.92

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

Kopūstus nuplaukite, pašalinkite viršutinius lapus ir smulkiai sutarkuokite. Tarkuotą kopūstą pertrinkite rankomis, kad išsiskirtų sultys. Užpilas - citrinas nuplaukite ir išspauskite sultis. Citrinų sultis sumaišykite su aliejumi, prieskoniais ir druska. Paruoštą užpilą sumaišykite su tarkuotais kopūstais ir palikite pastovėti 15-20 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Pomidorų ir agurkų salotos su perlinėmis kruopomis (augalinis)

Receptūros Nr.

2-3/57A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
161	Perlinės kruopos	15.00	15.00	1.47	0.27	11.28	53.43
520	Vanduo *	87.75	87.75	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	45.00	-	-	-	-
235	Pomidorai	39.78	39.00	0.39	0.08	1.60	8.66
234	Švieži agurkai	39.78	39.00	0.31	0.08	0.90	5.54
204	Mėlinieji svogūnai	14.40	12.00	0.17	0.04	1.07	5.27
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	3.50	3.50	0.00	3.48	0.00	31.34
331	Citrina	7.50	7.50	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	3.75	0.03	0.02	0.27	1.32
209	Česnakai	0.97	0.75	0.05	0.00	0.21	1.05
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
432	Džiovintos petražolės	0.30	0.30	0.01	0.00	0.03	0.17
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				2.46	3.99	15.54	107.91

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 glitimo turinčių javų.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktas ir perplautas perlines kruopas suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite silpnoje kaitroje 30-45 min.

Kruopoms išvirus, nuskalaukite šaltu vandeniu, kad kruopos nesuliptų. Daržoves nuplaukite, pomidorus ir agurkus supjaustykite kubeliais, svogūnus ir česnakus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite smulkiais kubeliais. Citriną nuplaukite ir išspauskite sultis. Citrinos sultys sumaišykite su aliejumi, tuomet įmaišykite pipirus, petražoles, druską ir gautą padažą užpilkite ant kruopų, smulkintų daržovių ir išmaišykite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-3/64A 5

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	72.00	57.60	0.92	0.06	5.47	26.09
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	57.60	-	-	-	-
280	Rauginti agurkai	30.19	27.20	0.09	0.05	0.61	3.31
200	Morkos	32.64	27.20	0.27	0.05	2.37	11.04
203	Ropiniai svogūnai	17.28	14.40	0.20	0.04	1.28	6.32
194	Baltosios pupelės	12.80	12.80	2.92	0.20	7.68	44.24
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	27.20	-	-	-	-
205	Porai	12.67	9.60	0.21	0.03	0.65	3.72
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.44	4.44	0.00	4.42	0.00	39.80
433	Džiovinėti krapai	0.32	0.32	0.01	0.00	0.02	0.14
419	Joduota druska	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		160		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.62	4.87	18.09	134.65

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pupeles perrinkite, išplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir brinkinkite 4-8 val. Išbrinkintas pupules užpilkite šaltu vandeniu, užvirkite ir nupilkite vandenį. Pupeles pakartotinai užpilkite šaltu vandeniu, pasūdykite ir virkite ant labai silpnos kaitros neuždengę dangčiu 50-60 min. Išvirusias pupeles nukoškite ir nusauskinkite. 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:

**Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/15T 9

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	67.50	67.50	9.32	4.52	45.56	260.21
142	Sviestas 82%rieb.	3.00	3.00	0.02	2.48	0.02	22.48
322	Obuoliai	56.50	50.00	0.20	0.20	6.50	28.60
424	Cinamonas	1.25	1.25	0.05	0.02	1.01	4.37
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	75.00	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 %rieb.	75.00	75.00	2.55	1.88	3.68	41.78
I Š E I G A :		250		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.14	9.09	56.77	357.43

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 maišant suberti į verdantį, pasūdytą vandens ir pieno mišinį ir virti 3-4 min., kol dribsniai suminkštės ir sugers visą skystį. Obuolius nuplaukite, nulupkite, sutarkuokite ir sumaišykite su koše. Baigus virti įmaišykite sviestą ir cinamona, puodą uždenkite ir palikite 8-10 min., kad dribsniai išbrinktų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Miežinių kruopų košė (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-3/30T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
155	Miežinės kruopos	32.25	32.25	3.23	0.42	21.38	102.20
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	131.25	131.25	0.00	0.00	0.00	0.00
142	Sviestas 82%rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.26	4.55	21.42	139.67

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

Perrinktas, nuplautas miežines kruopas palengva maišant suberkite į verdantį pasūdytą vandenį ir virkite 25-30 min., kol kruopos suminkštės ir sugers visą vandenį. Išvirus kruopoms, košę paskaninkite sviestu, atsargiai išmaišykite, uždenkite ir palikite 8-10 min., kad kruopos išbrinktų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-3/40T 3

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
142	Sviestas 82%rieb.	3.75	3.75	0.03	3.10	0.03	28.10
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		250		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.29	7.03	59.90	352.03

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/52AT 5

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	42.00	42.00	5.29	1.30	29.11	149.31
520	Vanduo *	112.50	112.50	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų grikių masė</i>	-	147.75	-	-	-	-
447	Ypač tyrus alyvuogių aliejus	2.25	2.25	0.00	2.24	0.00	20.15
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		150		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.29	3.54	29.11	169.46

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

Patekalo pavadinimas:

Virti rudieji ryžiai (augalinis)

Receptūros Nr.

3-3/64AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
515	Rudieji ryžiai	40.00	40.00	3.16	1.04	30.88	145.52
520	Vanduo *	120.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
426	Ciberžolė	0.45	0.45	0.01	0.00	0.12	0.50
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		150		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				3.17	2.04	31.00	154.98

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Patekalo sudėtyje 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

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:

**Penkių grūdų dribsnių košė su morkomis ir svogūnais
(augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-5/109AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
169	<u>Penkių grūdų dribsniai (avižu, grikiu, kviečiu, miežiu, rugių dribsnių lygiomis dalimis)</u>	60.00	60.00	4.32	1.86	35.28	175.14
520	Vanduo *	132.50	132.50	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	37.50	-	-	-	-
200	Morkos	45.00	37.50	0.38	0.08	3.26	15.23
203	Ropiniai svogūnai	30.00	25.00	0.35	0.08	2.23	10.98
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogass	3.00	3.00	0.00	2.99	0.01	26.98
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	60.75	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		250		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.05	5.00	40.77	228.32

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perplautus penkių grūdų dribsnius palengva maišant suberti į verdantį, pasūdytą vandenį, virti 5-6 min., kol dribsniai suminkštės ir sugers visą vandenį. Išvirusią košę uždengti ir palikti 8-10 min., kad kruopos išbrinktų. Daržoves nuplaukite, morkas nuskuskite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir 4-6 min. pakepinkite daržoves. Išvirusią dribsnių košę sumaišykite su kepintomis daržovėmis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Pateikalo pavadinimas:

**Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-5/111AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
161	Perlinės kruopos	70.50	70.50	4.23	1.27	55.30	249.54
520	Vanduo *	240.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00
200	Morkos	72.00	60.00	0.60	0.12	5.22	24.36
203	Ropiniai svogūnai	28.80	24.00	0.34	0.07	2.14	10.54
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogass	6.00	6.00	0.01	5.99	0.01	53.96
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	83.70	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		300(220/80)		-	-	-	-
Pateikalo maistinė ir energinė vertė				5.17	7.45	62.67	338.40

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 glitimo turinčio 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 maišant suberti į verdantį, pasūdytą vandenį ir virti 50-60 min., kol kruopom suminkštės ir sugers visą vandenį. Daržoves nuplauti, morkas nuskusti ir sutarkuoti, svogūnus nulupti ir supjaustyti kubeliais. Įkaitinti keptuvę su aliejumi ir 4-6 min., pakepinti smulkintas daržoves. Išvirusias kruopas palengva sumaišyti su kepintomis daržovėmis, uždengti ir palikti 8-10 min., kad kruopos išbrinktų. Kruopos turi būti gerai išbrinkusios, minkštos, lengvai atsiskirti viena nuo kitos, nesulipusios ir išlaikančios formą.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kukurūzų kruopų košė su cukinijom ir obuoliais (tausojantis)

Receptūros Nr.

3-5/121T 9

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	40.00	40.00	3.52	0.48	31.84	145.76
520	Vanduo *	162.50	162.50	0.00	0.00	0.00	0.00
322	Obuoliai	45.20	40.00	0.16	0.16	5.20	22.88
266	Žalioji cukinija	23.44	18.75	0.23	0.02	0.64	3.62
142	<u>Sviestas 82% rieb.</u>	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		250		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.94	4.79	37.72	209.73

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius ir cukinijas nuplaukite tekančiu vandeniu, išpjaukite sėklas ir sutarkuokite. Į įkaitintą puodą su sviestu suberkite smulkintas cukinijas, obuolius ir pakepinkite 2-3 min., tuomet supilkite vandenį, kruopas, druską ir uždengus virkite silpoje kaitroje 10-12 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Grikių kepsneliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikišku jogurtu (2%)

Receptūros Nr.

3-6/121 9

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	33.00	33.00	4.16	1.02	22.87	117.32
520	Vanduo *	69.30	69.30	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų grikių masė</i>	-	92.40	-	-	-	-
203	Ropiniai svogūnai	34.32	28.60	0.40	0.09	2.55	12.56
200	Morkos	34.32	28.60	0.29	0.06	2.49	11.61
237	Raudonoji paprika	27.72	22.00	0.29	0.11	1.45	7.94
210	Salierių stiebai	29.48	22.00	0.15	0.04	0.15	1.63
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
-	<i>Troškintų daržovių masė</i>	-	95.04	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	19.71	17.60	2.16	2.06	0.12	27.68
180	Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai	17.00	17.00	2.35	0.39	12.04	61.05
422	Malti juodieji pipirai	0.66	0.66	0.08	0.06	0.42	2.50
433	Džiovinti krapai	0.44	0.44	0.01	0.00	0.03	0.19
432	Džiovintos petražolės	0.44	0.44	0.02	0.00	0.04	0.25
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	231.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
137	Graikiškas jogurtas 10 %	30.00	30.00	1.74	3.00	1.56	40.20
I Š E I G A :		220/30		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				11.64	12.80	43.72	336.65

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 yra salierių ir jų produktų, kiaušinių ir jų produktų, gliutimo turinčių javų, pieno ir jo produktų (įskaitant lakto

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktas ir nuplautas grikių kruopas palengva maišydami suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 12-15 min. Griokiai neturi būti pervirę. Nupilkite vandenį ir atvėsinkite išvirusius grikius. Morkas nuplaukite, nuvalykite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite burokine tarka. Nuvalykite, nuplaukite ir smulkiai supjaustykite svogūnus. Paprikas nuplaukite, išvalykite ir smulkiai supjaustykite. Nuplaukite, nuvalykite ir smulkiai supjaustykite salierių stiebus. Sudėkite į puodą susmulkintas morkas, svogūnus, paprikas ir salierių stiebus, galite įpilti šiek tiek vandens ir uždengę dangtį patroškinkite 2 - 4 min. Patroškinę suberkite virtus grikius ir patroškinkite dar 3-5 min. Gautą masę atvėsinkite. Į atvėsintą masę sudėkite kiaušinius, miltus, krapus, petražoles, pipirus ir viską gerai išmaišykite. Įpilkite aliejų į keptuvę, įkaitinkite ir kepkite iš gautos masės šaukštu suformuotus nedidelius blynelius iš abiejų pusių po 2-3 min., kol susidarys gelsvos spalvos minkšta plutelė. Blyneliai neturi būti pridegę, prisismelkę riebalų.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-3/65AT 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	107.12	82.40	1.65	0.08	15.08	67.65
520	Vanduo *	56.00	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	80.00	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		80		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.65	0.08	15.08	67.65

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

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 vanduo nupilamas.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės) (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-5/101AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
307	Šaldytos šparaginės pupelės	63.00	60.00	1.20	0.18	4.56	24.66
218	Žiediniai kopūstai	85.80	60.00	1.50	0.18	2.70	18.42
199	Bulvės	52.00	40.00	0.80	0.04	7.32	32.84
235	Pomidorai	20.40	20.00	0.20	0.04	0.82	4.44
200	Morkos	21.60	18.00	0.18	0.04	1.57	7.31
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogas	10.00	10.00	0.01	9.98	0.02	89.94
426	Ciberžolė	0.40	0.40	0.01	0.00	0.10	0.45
427	Džiovintas bazilikas	0.40	0.40	0.04	0.02	0.28	1.40
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	40.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.93	10.47	17.37	179.46

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

Visas daržoves nuplaukite ir nusausinkite. Pomidorus nuplikykite karštu vandeniu, nulupkite odelę ir supjaustykite kubeliais. Bulves ir morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Nuo žiedinio kopūsto pašalinkite lapus, kotą ir išskaidykite smulkiais žiedynais. Į įkaitintą keptuvę su aliejumi suberkite ciberžolę, baziliką ir kepinkite 1-2 min., kol pasklis aromatas, suberkite morkas ir kepinkite 2-3 min., tuomet suberkite pjaustytas bulves ir daržovės kepinamos dar 5 min. Kai bulvės apkepa, suberkite smulkintus žiedinius kopūstus, tekančiu vandeniu nuplautos šparaginės pupelės, druską ir nuolat maišant kepinkite dar 3 min. Galiausiai į troškintas daržoves suberkite smulkintus pomidorus, supilkite vandenį, uždenkite dangčiu ir troškinkite 20-25 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Žaliųjų žirnelių troškiny su daržovėmis ir kynva kruopomis
(augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-5/102AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
305	Šaldyti žalieji žirneliai	75.60	72.00	4.61	0.29	12.24	69.98
173	Bolivinės balandos kruopos	36.00	36.00	4.97	2.41	24.30	138.78
520	Vanduo *	78.00	78.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	114.00	-	-	-	-
200	Morkos	57.60	48.00	0.48	0.10	4.18	19.49
203	Ropiniai svogūnai	57.60	48.00	0.67	0.14	4.27	21.07
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogas	13.00	13.00	0.01	12.97	0.03	116.92
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	97.20	-	-	-	-
213	Moliūgas	30.00	24.00	0.24	0.02	1.56	7.42
266	Žalioji cukinija	22.50	18.00	0.22	0.02	0.61	3.47
422	Malti juodieji pipirai	0.90	0.90	0.11	0.08	0.57	3.40
419	Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		300		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				11.30	16.03	47.76	380.54

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

Kruopas nuplaukite tekančiu vandeniu, perrinkite ir pašalinkite priemaišas. Užvirkite vandenį, pasūdykite, suberkite perrinktas kruopas ir virkite 15-20 min. silpnoje kaitroje. Visas daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusauskite, morkas nuskuskite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais, cukiniją ir moliūgą nuskuskite, išpjaukite sėklas ir supjaustykite kubeliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi ir 2-3 min. pakepinkite morkas ir svogūnus. Išvirusių kruopų masę sumaišykite su kepintomis daržovėmis, moliūgu, cukinija ir paskaninkite maltais pipirais, troškinkite 10-15 min. Likus 5 min. iki terminio apdoravimo pabaigos suberkite žirnelius, išmaišykite ir troškinkite silpnoje kaitroje.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo spelta blynai su cukinija

Receptūros Nr.

4-6/121 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	164.58	156.00	1.87	0.16	5.30	30.11
181	Viso grūdo spelta miltai	72.00	72.00	9.36	1.60	55.60	274.23
145	Vištų kiaušiniai	21.50	19.20	2.36	2.25	0.13	30.20
520	Vanduo *	12.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
422	Malti juodieji pipirai	0.72	0.72	0.08	0.06	0.46	2.72
419	Joduota druska	0.24	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	260.16	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
I Š E I G A :		240		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				13.68	10.03	61.49	390.99

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

Į pusę nurodyto vandens kiekio sudėkite miltus, druską, kiaušinius ir maišykite, kol susidarys vienalytės konsistencijos tešla ir supilkite likusį kiekį vandens. Cukiniją nuplaukite, nulupkite (jei jauna, lupki nereikia), sutarkuokite per burokinę tarką, įberkite druskos ir palaikę 15 min., nupilkite sultis ir sumaišykite su tešla. Į keptuvę įpilkite aliejų, įkaitinkite ir kepkite blynus iš abiejų pusių po 2-4 min., kol susidarys geltonos spalvos minkšta plutelė. Blynai neturi būti persismelkę aliejumi, pridegę.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Keptos orkaitėje šakninės daržovės su saulėgražomis
(augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-7/142AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	42.00	35.00	0.35	0.07	3.05	14.21
201	Burokėliai	43.75	35.00	0.56	0.04	3.33	15.86
264	Salierai ir/ arba pastarnokas	35.00	35.00	0.46	0.11	2.56	12.99
204	Mėlinieji svogūnai	18.00	15.00	0.21	0.05	1.34	6.59
465	Saulėgražų sėklos	7.00	7.00	1.58	3.43	1.51	43.19
-	<i>Užpilas</i>	-	-	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
427	Džiovintas bazilikas	0.20	0.20	0.02	0.01	0.14	0.70
430	Džiovinti raudonėliai	0.20	0.20	0.02	0.01	0.14	0.70
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užpilo masė</i>	-	2.50	-	-	-	-
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.19	5.69	12.04	112.14

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 salierų 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

Daržovės nuplaukite tekančiu vandeniu, nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite kubeliais – jie turėtų būti maždaug 1 kubinio cm dydžio (arba lazdelėmis). Svogūną nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite smulkesniais kubeliais. Supjaustytas daržoves sudėkite į dubenį. Užpilo gamybai sumaišykite aliejų, druską, medų ir prieskonines žoleles. Užpilą supilkite ant daržovių ir gerai permaišykite. Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi, suberkite ir vienu sluoksniu paskleiskite daržoves. Konvekcinę krosnį įkaitinkite iki 180°C temperatūros kepkite 20 min. pora kartų pamaišant, kol daržovės iškeps, tačiau dar bus išsaugojusios traškumą. Keptuvėje nuolat maišydami 1-2 min. pakepinkite saulėgražų sėklas, kol sėklos įgaus šviesiai rudą spalvą. Kad saulėgražų sėklos išliktų traškios, prieš pat patiekimą užbarstykite jas ant daržovių.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Kopūstų apkepas, jogurtinė grietinė (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-8/166T 3

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	320.00	256.00	3.84	0.51	13.82	75.26
105	Pienas 2,5 %rieb.	50.00	50.00	1.70	1.25	2.45	27.85
-	<i>Apvirtų kopūstų masė</i>	-	260.00	-	-	-	-
163	Kukurūzų kruopos	25.00	25.00	2.20	0.30	19.90	91.10
181	Viso grūdo spelta miltai	16.00	16.00	2.55	0.36	10.94	57.13
145	Vištų kiaušiniai	17.92	16.00	1.97	1.87	0.11	25.17
435	Prieskonių mišinys (be maisto priedų, druskos,	0.60	0.60	0.03	0.00	0.05	0.34
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	317.80	-	-	-	-
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogas	2.00	2.00	0.00	2.00	0.00	17.99
111	Jogurtinė grietinė (10%)	40.00	40.00	1.40	4.00	1.72	48.40
I Š E I G A :		200/40		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				13.68	10.29	49.00	343.24

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

Kopūstą nuplaukite, nuimkite viršutinius lapus, išpjaukite šerdį, supjaustykite šiaudeliais ir virkite piene 5-8 min. Baigiant virti sudėkite kukurūzų kruopas ir virkite dar 10-15 min. Gautą masę atvėsinkite, įdėkite kiaušinius, miltus, druską, prieskonius ir gerai išmaišykite. Masę paskleiskite tolygiu sluoksniu aliejumi pateptoje skardoje ir 25-30 min. kepkite įkaitintoje konvekciniame 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:

**Orkaitėje keptos paprikos su basmati ryžių-daržovių įdaru
ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-8/182T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
237	Raudonoji paprika	189.00	150.00	1.95	0.75	9.90	54.15
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
159	Ryžiai (Basmati)	13.00	13.00	0.91	0.13	9.28	41.94
520	Vanduo *	31.00	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	40.00	-	-	-	-
200	Morkos	24.00	20.00	0.20	0.04	1.74	8.12
203	Ropiniai svogūnai	16.80	14.00	0.20	0.04	1.25	6.15
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	32.20	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	8.96	8.00	0.98	0.94	0.06	12.58
292	Juodosios alyvuogės	10.40	8.00	0.04	1.06	0.00	10.16
209	Česnakai	1.29	1.00	0.06	0.00	0.28	1.40
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
432	Džiovintos petražolės	0.40	0.40	0.02	0.00	0.04	0.23
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	245.40	-	-	-	-
123	Fermentinis sūris 45%rieb.	21.20	20.00	4.20	5.60	0.40	68.80
I Š E I G A :		200		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				8.63	11.60	23.32	232.65

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 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

Daržoves nuplaukite, nuo paprikų nupjaukite viršūnes, išskopkite vidų ir perplaukite. Morkas nuskuskite, nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi, 2-3 min. pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite smulkintas morkas ir kepinkite dar 2-3 min. Perrinktas ir perplautas ryžių kruopas suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 30-40 min., silpnoje kaitroje, išvirus atvėsinkite. Alyvuoges nuskalaukite tekančiu vandeniu ir supjaustykite skiltelėmis. Virtus ryžius sumaišykite su kepintomis daržovėmis, kiaušiniiais, alyvuogėmis ir prieskoniais. Įdaru iki viršaus prikimškite paprikas, ant viršaus pabarstykite tarkuotu sūriu ir kepkite orkaitėje 180^o C temperatūroje, 20-25 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo speltos ir kukurūzų miltų sklandžiai su varške
(9%)**

Receptūros Nr.

6-6/112 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
105	Pienas 2,5 %rieb.	57.60	57.60	1.96	1.44	2.82	32.08
181	Viso grūdo spelta miltai	36.00	36.00	3.20	0.80	27.30	129.19
119	Varškė 9 %rieb.	36.36	36.00	5.76	3.24	1.26	57.24
520	Vanduo *	22.50	22.50	0.00	0.00	0.00	0.00
188	Kukurūzų miltai	14.40	14.40	1.27	0.17	15.90	70.22
145	Vištu kiaušiniai	16.13	14.40	1.77	1.68	0.10	22.65
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	185.40	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
IŠEIGA:		180		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				13.96	11.32	47.38	347.21

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

Kiaušinius išpakite, įmaišykite miltus, pieną, vandenį ir pertrintą varškę. Iš paruoštos tešlos šaukštu formuokite nedidelius sklandžius ir kepkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi iš abiejų pusių kol paruduos.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ
Viso grūdo speltos pica su pomidorais (tausojantis)

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

6-8/171T 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>Picos pagrindas</i>	-	-	-	-	-	-
174	Šviesūs spelta miltai	43.20	43.20	4.04	0.95	32.98	156.63
181	Viso grūdo spelta miltai	43.20	43.20	4.96	0.96	30.91	152.11
520	Vanduo *	21.60	21.60	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
414	Kepimo milteliai	1.08	1.08	0.04	0.01	0.27	1.28
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pagrindo masė</i>	-	113.58	-	-	-	-
-	<i>Priedai</i>	-	-	-	-	-	-
235	Pomidorai	55.08	54.00	0.54	0.11	2.21	11.99
124	Kietasis fermentinis sūris (45%)	19.08	18.00	5.18	5.04	0.02	66.17
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	16.20	16.20	0.16	0.04	2.75	12.03
427	Džiovintas bazilikas	0.54	0.54	0.05	0.02	0.37	1.89
-	<i>Piedų masė</i>	-	88.74	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	202.32	-	-	-	-
IŠEIGA:		180		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				14.97	12.10	69.52	446.88

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

Pagrindas - Miltus sumaišykite su kepimo milteliai ir druska, supilkite vandenį, aliejų ir išminkykite tešlą. Iš gautos masės iškočiokite apvalų, plokščią pusgaminį ir perkeltkite į kepimo popieriumi išklotą skardą. Priedai - pomidorus nuplaukite, nusauskite ir supjaustykite griežinėliais. Fermentinį sūrį sutarkuokite. Paruoštą picos pagrindą aptepkite pomidorų padažu, apdėliokite smulkintais pomidorais, apibarstykite tarkuotu fermentiniu sūriu ir bazilikais. Kepkite orkaitėje 200 °C temperatūroje 10-15 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Griekių užkepėlė su varške (0.5%) (tausojantis)

Receptūros Nr.

7-8/161T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
153	Griekių kruopos	35.00	35.00	4.41	1.09	24.26	124.43
520	Vanduo *	28.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	Pienas 2,5 % rieb.	27.00	27.00	0.92	0.68	1.32	15.04
-	<i>Virtų griekių masė</i>	-	73.50	-	-	-	-
118	Varškė liesa 0.5 % rieb.	25.00	25.00	4.48	0.13	0.68	21.73
145	Vištu kiaušiniai	10.08	9.00	1.11	1.05	0.06	14.16
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	110.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
I Š E I G A :		100(75/25)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				10.91	3.93	26.32	184.30

Informacija apie ALERGENUS:

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

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Griekių kruopas perrinkite ir perplaukite tekančiu vandeniu. Į verdantį pasūdytą vandens ir pieno mišinį suberkite griekių kruopas ir virkite 12-15 min. Išvirusių griekių masę atvėsinkite iki 40°C temperatūros, sudėkite kiaušinius, varškę ir išmaišykite. Gautą masę supilkite į aliejumi pateptą skardą ir kepkite konvekciniame krosnyje 180°C 25-30 min., kol užkepėlė tolygiai apskrus. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra. Užtekepėlė turi būti nesutrūkinėjusi, nesuirusi, vienodai gelsvai apkepusi.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Perlinių kruopų apkepas su varške (9%), jogurtinė grietinė (tausojantis)

Receptūros Nr.

7-8/165T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
161	Perlinės kruopos	29.70	29.70	2.91	0.53	22.33	105.79
520	Vanduo *	101.70	101.70	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų perlinių kruopų masė</i>	-	90.00	-	-	-	-
119	Varškė 9 %rieb.	79.99	79.20	12.67	7.13	2.77	125.93
145	Vištų kiaušiniai	30.24	27.00	3.32	3.16	0.19	42.47
180	Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai	9.00	9.00	1.24	0.21	6.37	32.32
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	198.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
111	Jogurtinė grietinė (10%)	30.00	30.00	1.05	3.00	1.29	36.30
I Š E I G A :		180/30		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				21.20	15.02	32.96	351.76

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), kiaušiniai ir jų produktai.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktas ir nuplautas kruopas palengva maišydami suberkite į verdantį, pasūdytą vandenį ir virkite 50-60 min., kol kruopos suminkštės ir sugers visą vandenį. Į varškę įdėkite kiaušinius, suberkite miltus, druską, sudėkite atvėsintas kruopas ir gerai išmaišykite. Gautą masę paskleiskite tolygiu sluoksniu aliejumi pateptoje skardoje ir 25-30 min. kepkite įkaitintoje konvekciniame 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:

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo tortilijos suktinukas su sūdyta lašišų file,
iceberg salotomis, agurkais ir varškės užtepėle (22%)**

Receptūros Nr.

9-1/19

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	40.00	40.00	3.72	2.40	18.52	110.56
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
223	ICE berg salotos	29.26	22.00	0.22	0.02	0.66	3.72
100	Sūdyta atlantinių lašišų file	14.00	14.00	2.67	1.89	0.11	29.40
138	Varškės užtepėlė (22%)	13.00	13.00	0.59	2.86	0.46	29.90
234	Švieži agurkai	13.26	13.00	0.10	0.03	0.30	1.85
243	Švieži krapai (sezono metu)	1.43	1.00	0.03	0.01	0.07	0.52
I Š E I G A :		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				7.34	7.21	20.12	175.94

Informacija apie ALERGENUS:

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

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Daržoves nuplaukite ir nusauskite, salotas suplėšykite, agurkus supjaustykite šiaudeliais, krapus smulkiai sukupokite. Lašišą supjaukykite plonomis, pailgomis juostelėmis. Tortilijos lakštus per visą plotą ištepkite varškės užtepėle, tuomet 1/3 dalį lakšto apibarstykite smulkintomis daržovėmis, krapais ir lašišos juostelėmis, tortiliją susukite ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)

Receptūros Nr.

9-8/173T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
82	Šaldyta menkės filė be odos	130.50	87.00	13.01	0.26	0.00	54.39
181	Viso grūdo spelta miltai	10.00	10.00	1.59	0.22	6.84	35.71
473	Viso grūdo batonas	6.00	6.00	0.47	0.27	3.11	16.78
105	Pienas 2,5 % riebus	6.00	6.00	0.20	0.15	0.29	3.34
203	Ropiniai svogūnai	7.20	6.00	0.08	0.02	0.53	2.63
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	<i>Kepintų svogūnų masė</i>	-	5.60	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	4.48	4.00	0.49	0.47	0.03	6.29
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
433	Džiovinti krapai	0.20	0.20	0.00	0.00	0.02	0.09
416	Kario prieskoniai	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	119.00	-	-	-	-
177	Sėlenos (kviečiu, avižu)	8.00	8.00	1.23	0.35	4.74	27.07
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				17.15	4.76	15.95	175.23

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, kiaušinių ir jų produktų, pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę) ir gliutimo 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

Užšaldyta žuvis defrostuojama maždaug 17 val. (+4° - +6°C) temperatūroje. Defrostacija baigiama, kai viduje žuvies temperatūra siekia 1 °C. Batoną pamerkite į pieną ir palikite brinkti. Svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaukykite smulkiais kubeliais ir 3-4 min., pakepinkite keptuvėje su įkaitintu aliejumi. Defrostuotą žuvį sumalkite ir sumaišykite su miltais, mirkytu batonu, kiaušiniiais, kepintais svogūnais, pipirais, žolelėmis, prieskoniais ir druska. Iš masės formuokite pailgus pusgaminius, apvoliokite sėlenose ir sudėkite į kepimo popieriumi iškotą skardą. Kepkite orkaitėje 180 °C temperatūroje, 20-25 min., kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip 85 °C. Iškepusios lazdelės turi būti nesujrę, nesutrūkinę.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

10-5/108T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
42	Atšaldyta vištų broilerių filė be odos	73.44	72.00	16.99	0.65	0.22	74.66
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.60	3.60	0.00	3.58	0.00	32.24
-	<i>Kepintos mėsos masė</i>	-	57.60	-	-	-	-
307	Šaldytos šparaginės pupelės	37.80	36.00	0.72	0.11	2.74	14.80
200	Morkos	21.60	18.00	0.18	0.04	1.57	7.31
422	Malti juodieji pipirai	0.36	0.36	0.04	0.03	0.23	1.36
430	Džiovinti raudonėliai	0.24	0.24	0.02	0.01	0.17	0.84
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	15.60	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		120(58/62)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				17.96	4.42	4.91	131.21

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, nusausinkite ir supjaustykite pailgais 3-4 cm dydžio gabalėliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi, sudėkite pjaustytą vištieną ir kepinkite 5-7 min. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir stambiai sutarkuokite. Į keptuvę su vištiena sudėkite morkas ir nuolat maišydami kepinkite 3-4 min. Kepintas morkas ir mėsą sudėkite į puodą, užpilkite verdančiu vandeniu, sudėkite nuplautas šparagines pupeles, maltus pipirus, raudonėlius, druską, išmaišykite ir troškinkite 20-25 min., kol vištiena suminkštės. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra. Troškinyje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištižusios.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Troškinti balandėliai su vištienos šlaunelių mėsos ir
nekepintų grikių įdaru (tausojantis)**

Receptūros Nr.

10-5/117T 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	100.00	80.00	1.20	0.16	4.32	23.52
-	<i>Virtų kopūstų masė</i>	-	73.60	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
200	Morkos	24.00	20.00	0.20	0.04	1.74	8.12
322	Obuoliai	22.60	20.00	0.08	0.08	2.60	11.44
203	Ropiniai svogūnai	14.40	12.00	0.17	0.04	1.07	5.27
142	Sviestas 82% rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
46	Atšaldyta viščiukų šlaunelių mėsa be odos	40.80	40.00	7.92	0.96	0.12	40.80
160	Žalių grikių kruopos (nekepintos)	12.00	12.00	1.51	0.36	8.26	42.31
203	Ropiniai svogūnai	9.60	8.00	0.11	0.02	0.71	3.51
209	Česnakai	1.29	1.00	0.06	0.00	0.28	1.40
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	8.80	-	-	-	-
277	Saulėje džiovinti pomidorai	6.00	6.00	0.85	0.18	3.35	18.37
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
434	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai, petražolės)	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
-	<i>Įdaro masė</i>	-	68.00	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	198.60	-	-	-	-
IŠEIGA:		200					
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				12.22	8.01	22.89	212.56

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 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

Daržoves nuplaukite, iš kopūsto išpjaukite šerdį, pašalinkite viršutinius lapus ir dėkite į puodą su vandeniu ir virkite silpnoje kaitroje, vis atskirdami nuo viršaus apvirusius ir suminkštėjusius lapus. Morkas nuskuskite ir sutarkuokite, svogūnus ir česnakus nulupkite, supjaustykite kubeliais, obuolius perpjaukite pusiau, išpjaukite sėklalīdzius ir supjaustykite griežinėliais. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 4-6 min. pakepinkite dalį smulkintų svogūnų ir česnakus. Perrinktus ir nuplautus grikius sumaišykite su kepintomis daržovėmis, prieskoninėmis žolelėmis ir maltais pipirais. Vištieną sumalkite mėsmale ir sumaišykite su kepintų daržovių ir grikių mase, nusausingais ir smulkiai supjaustytais džiovintais pomidorais. Ant apvirtų kopūsto lapų dėkite įdarą ir suvyniokite voko formos pusgaminius. Pusgaminius sudėkite į puodą, apibarstykite tarkuotomis morkomis, smulkintais svogūnais, obuoliais, druska ir aplikite lydytu sviestu, užpilkite vandeniu, kad apsemtų 1/3 balandėlių ir troškinkite uždengus indą 30-35 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti kalakutienos filė kotletukai su paprika ir cukinija (tausojantis)

Receptūros Nr.

10-8/167T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
63	Atšaldyta kalakutienos filė	61.20	60.00	12.90	1.44	0.18	65.28
214	Žalioji cukinija	31.65	30.00	0.36	0.03	1.02	5.79
237	Raudonoji paprika	12.60	10.00	0.13	0.05	0.66	3.61
203	Ropiniai svogūnai	9.60	8.00	0.11	0.02	0.71	3.51
145	Vištų kiaušiniai	4.48	4.00	0.49	0.47	0.03	6.29
209	Česnakai	0.65	0.50	0.03	0.00	0.14	0.70
430	Džiovinti raudonėliai	0.30	0.30	0.03	0.01	0.21	1.05
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>	-	113.10	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				14.08	2.04	3.07	86.99

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 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

Kalakutieną nuplaukite, nusausinkite ir sumalkite. Daržoves nuplaukite, cukinijas sutarkuokite stambia tarka, papriką perpjaukite pusiau, pašalinkite sėklas ir supjaustykite smulkiais kubeliais, svogūnus ir česnakus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir smulkiai sukopkite. Maltą mėsą sumaišykite su smulkintomis daržovėmis, kiaušiniiais, prieskoniais, pipirais ir druska. Iš masės formuokite apvalius pusgaminius ir dėkite į skardą išklotą kepimo popieriumi, kepkite iki 180° C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 25-30 min., kol gražiai apskurs. Iškepę maltinukai turi būti nesuirę, nesutrūkinę ir nepraradę formos. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

11-7/144T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
5	Atšaldyta kiaulienos kumpinė	61.20	60.00	11.34	3.78	0.00	79.38
149	Avižų sėlenos	4.00	4.00	0.62	0.18	2.37	13.54
145	Vištų kiaušiniai	6.72	6.00	0.74	0.70	0.04	9.44
105	Pienas 2,5 %rieb.	6.00	6.00	0.20	0.15	0.29	3.34
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Mėšos masė</i>	-	78.40	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
214	Žalioji cukinija	15.83	15.00	0.18	0.02	0.51	2.90
200	Morkos	18.00	15.00	0.15	0.03	1.31	6.09
205	Porai	13.20	10.00	0.22	0.03	0.68	3.87
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	33.60	-	-	-	-
123	Fermentinis sūris 45%rieb.	10.60	10.00	2.10	2.80	0.20	34.40
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
403	Kmynų sėklos	0.10	0.10	0.01	0.01	0.02	0.25
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė:</i>	-	44.10	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	122.50	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				15.63	8.74	5.80	164.43

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, pieno ar jo produktų (įskaitant laktozę).

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)

Receptūros Nr.

12-5/100T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
30	Atšaldyta jautienos mentė	104.04	102.00	20.30	10.71	0.20	178.40
-	<i>Jautiena po terminio apdorojimo</i>	-	75.00	-	-	-	-
275	Konservuoti pomidorai savo sultyse (be odos)	37.80	25.20	0.20	0.03	0.66	3.65
213	Moliūgas	21.00	16.80	0.17	0.02	1.09	5.19
203	Ropiniai svogūnai	20.16	16.80	0.24	0.05	1.50	7.38
200	Morkos	20.16	16.80	0.17	0.03	1.46	6.82
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
422	Malti juodieji pipirai	0.36	0.36	0.04	0.03	0.23	1.36
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
I Š E I G A :		120 (75/45)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				21.11	15.84	5.14	247.58

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

Jautiena nuplaukite, išpjaustykite ir susmulkinkite 1,5-2 cm dydžio gabalėliais. Daržovės nuplaukite, nusausinkite, morkas nuskuskite, svogūnus nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Smulkintą jautieną 5-10 min. pakepinkite aliejuje. Smulkintas daržoves sumaišykite su apkepta jautiena, konservuotais pomidorais, maltais pipirais, druska ir troškinkite nedidelėje kaitroje 60 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis)

Receptūros Nr.

12-7/142T 3

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	68.34	67.00	13.00	5.16	0.13	98.96
163	Kukurūzų kruopos	6.30	6.30	0.55	0.08	5.01	22.96
520	Vanduo *	25.20	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	30.00	-	-	-	-
145	Vištų kiaušiniai	8.96	8.00	0.98	0.94	0.06	12.58
203	Ropiniai svogūnai	6.00	5.00	0.07	0.02	0.45	2.20
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
525	Dž. prieskoninės žolelės (mairūnai, kalendra)	0.20	0.20	0.03	0.01	0.14	0.77
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	110.00	-	-	-	-
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				14.67	6.22	5.98	138.60

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 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

Jautieną nuplaukite ir sumalkite. Svogūnus nuplaukite, nulupkite ir supjaustykite kubeliais. Keptuvėje įkaitintame aliejuje 2-3 min. pakepinkite svogūnus. Maltą jautieną sumaišykite su kepintomis daržovėmis, kiaušiniams, miltais pipirais ir druska. Iš gautos masės suformuokite apvalios formos 4-5 cm skersmens pusgaminius, sudėkite juos į kepimo popieriumi išklotą kepimo skardą. Konvekcinę krosnį įkaitinkite iki 180°C temperatūros ir kepkite 15-20 min. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra ir kol kukuliai tolygiai apskrus. Iškepti kukuliai turi būti nesutrūkinėję, nesuirę, vienodai apkepę.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/135AT 7

Kortelės užpildymo data:

2018 06 25

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	226.00	200.00	0.80	0.80	26.00	114.40
IŠEIGA:		180		-	-	-	-
Patekalo maistinė ir energinė vertė				0.80	0.80	26.00	114.40

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti 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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalidžius ir perpjaukite per pusę. Pjaustytus obuolius suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje arba konvekciniėje krosnį su 50 % garų funkcija, 180°C temperatūroje 25-30 min.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Moliūgų ir grikių miltų keksiukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/166T 2

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	50.00	40.00	0.40	0.04	2.60	12.36
-	<i>Moliūgo tyrė</i>	-	40.00	-	-	-	-
152	Grikių miltai	28.00	28.00	3.53	0.87	19.40	99.54
145	Vištų kiaušiniai	7.17	6.40	0.79	0.75	0.04	10.07
336	Avietės (šviežios arba šaldytos)	4.80	4.80	0.06	0.03	0.61	2.95
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
414	Kepimo milteliai	0.80	0.80	0.03	0.00	0.20	0.95
424	Cinamonas	0.16	0.16	0.01	0.00	0.13	0.56
426	Ciberžolė	0.16	0.16	0.00	0.00	0.04	0.18
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	87.52	-	-	-	-
466	Sezamų sėklos	1.60	1.60	0.35	0.85	0.24	10.02
IŠEIGA:		80		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.16	6.52	23.27	172.45

Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patiekalo sudėtyje yra kiaušinių ir jų produktų, gliitimo turinčių javų, sezamo ir jo 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 žievę, išpjaukite sėklas ir sutrinkite trintuvu. Kiaušinio baltymą atskirkite nuo trynio ir išplakite iki standžių putų. Moliūgo tyrę sumaišykite su kiaušinių tryniais. Grikių miltus sumaišykite su kepimo milteliais, cinamonu ir ciberžole. Moliūgo masę iki vientisos masės sumaišykite su birių produktų mase ir supilkite aliejų. Gautą masę atsargiai sumaišykite su išplaktais kiaušinių baltymais. Į keksiukų formeles įklokite popierinius sijenėlius, jei naudojate silikonines formeles, nereikia nieko. Į paruoštas formeles supilkite pusgaminių masę ir į vidų įspauskite po uoğą. Apibarstykite sezamo sėklomis. Kepkite orkaitėje 180°C, 40 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/1 1

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

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/1 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	35.00	35.00	2.59	0.56	14.98	75.32
142	Sviestas 82%rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
121	Varškės sūris 13 %rieb.	30.00	30.00	6.03	3.90	1.08	63.54
I Š E I G A :		70(35/5/30)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				8.66	8.59	16.10	176.33

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

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/13

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	45.00	45.00	3.33	0.72	19.26	96.84
142	Sviestas 82%rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
121	Varškės sūris 13 %rieb.	40.00	40.00	8.04	5.20	1.44	84.72
I Š E I G A :		90(45/5/40)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				11.41	10.05	20.74	219.03

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/1 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	25.00	25.00	1.85	0.40	10.70	53.80
142	Sviestas 82% rieб.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
121	Varškės sūris 13 % rieб.	20.00	20.00	4.02	2.60	0.72	42.36
I Š E I G A :		55 (25/5/20)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.91	7.13	11.46	133.63

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/1 10

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	530.00	530.00	39.22	8.48	226.84	1140.56
142	Sviestas 82%rieb.	70.00	70.00	0.49	57.82	0.56	524.58
121	Varškės sūris 13 %rieb.	400.00	400.00	80.40	52.00	14.40	847.20
I Š E I G A :		1000		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				120.11	118.30	241.80	2512.34

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgražų, linų
sėmenų, sezamo sėklų užtepėle**

Receptūros Nr.

16-1/2 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
476	Viso grūdo duona	36.00	36.00	2.77	0.50	18.90	91.22
142	Sviestas 82%rieb.	4.50	4.50	0.03	3.72	0.04	33.72
465	Saulėgražų sėklos	3.50	3.50	0.79	1.72	0.75	21.60
468	Linų sėmenys (maltos)	3.50	3.50	0.82	1.09	1.19	17.80
466	Sezamų sėklos	3.50	3.50	0.77	1.86	0.52	21.92
IŠEIGA:		50(36/4/10)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.18	8.88	21.40	186.27

Informacija apie ALERGENUS:

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

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

Duoną supjaustykite riekelėmis ir tolygiai aptepkite sviestu. Saulėgražas, linų sėmenis ir sezamo sėklas perplaukite, perrinkite, 2-3 min. sausai pakepinkite keptuvėje ir sumalkite. Ant duonos su sviestu tolygiai apibarstykite sėklų mišiniu.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgražų, linų
sėmenų, sezamo sėklų užtepėle**

Receptūros Nr.

16-1/2 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
476	Viso grūdo duona	36.00	36.00	2.77	0.50	18.90	91.22
142	Sviestas 82%rieb.	4.50	4.50	0.03	3.72	0.04	33.72
465	Saulėgražų sėklos	3.50	3.50	0.79	1.72	0.75	21.60
468	Linų sėmenys (maltos)	3.50	3.50	0.82	1.09	1.19	17.80
466	Sezamų sėklos	3.50	3.50	0.77	1.86	0.52	21.92
IŠEIGA:		50		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				5.18	8.88	21.40	186.27

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) 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

Duoną supjaustykite riekelėmis ir tolygiai aptepkite sviestu. Saulėgražas, linų sėmenis ir sezamo sėklas perplaukite, perrinkite, 2-3 min. sausai pakepinkite keptuvėje ir sumalkite. Ant duonos su sviestu tolygiai apibarstykite sėklų mišiniu.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo duona su sviestu (82 %), saulėgražų, linų
sėmenų, sezamo sėklų užtepėle**

Receptūros Nr.

16-1/2 10

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
476	Viso grūdo duona	720.00	720.00	55.44	10.08	378.00	1824.48
142	Sviestas 82%rieb.	90.00	90.00	0.63	74.34	0.72	674.46
465	Saulėgražų sėklos	70.00	70.00	15.75	34.30	15.05	431.90
468	Linų sėmenys (maltos)	70.00	70.00	16.38	21.70	23.80	356.02
466	Sezamų sėklos	70.00	70.00	15.40	37.24	10.43	438.48
IŠEIGA:		1000		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				103.60	177.66	428.00	3725.34

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) 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

Duoną supjaustykite riekelėmis ir tolygiai aptepkite sviestu. Saulėgražas, linų sėmenis ir sezamo sėklas perplaukite, perrinkite, 2-3 min. sausai pakepinkite keptuvėje ir sumalkite. Ant duonos su sviestu tolygiai apibarstykite sėklų mišiniu.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru

Receptūros Nr.

16-1/3 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	20.00	20.00	1.48	0.32	8.56	43.04
142	Sviestas 82%rieb.	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
235	Pomidorai	13.26	13.00	0.13	0.03	0.53	2.89
429	Dž.prieskoninės žolelės (bazilikas, krapai, petražolės)	0.10	0.10	0.00	0.00	0.01	0.04
IŠEIGA:		40(20/5/13)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				1.65	4.48	9.14	83.44

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.

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pomidorus nuplaukite ir supjaustykite griežinėliais. Viso grūdo duoną supjaustykite riekelėmis, sutepkite sviestu ir ant viršaus uždėkite pjaustytą pomidorą ir apibarstykite prieskoninėmis žolelėmis.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/4 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	26.00	26.00	1.92	0.42	11.13	55.95
142	Sviestas 82%rieb.	4.00	4.00	0.03	3.30	0.03	29.98
123	Fermentinis sūris 45%rieb.	21.20	20.00	4.20	5.60	0.40	68.80
I Š E I G A :		50(26/4/20)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				6.15	9.32	11.56	154.73

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su iceberg salota,
sviestu (82%) ir pomidoru**

Receptūros Nr.

16-1/8 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	40.00	40.00	2.96	0.64	17.12	86.08
235	Pomidorai	38.76	38.00	0.38	0.08	1.56	8.44
223	ICE berg salotos	26.60	20.00	0.20	0.02	0.60	3.38
142	Sviestas 82% rieš.	12.00	12.00	0.08	9.91	0.10	89.93
I Š E I G A :		110(40/20/12/38)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.62	10.65	19.37	187.82

Informacija apie ALERGENUS:

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

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

Salotas ir pomidorus nuplaukite tekančiu vandeniu ir nusausinkite. Salotas suplėšykite atskirais lapais, pomidorus supjaustykite riekelėmis. Duona supjautykite riekelėmis, užtepkite sviestu, ant viršaus dėkite plėšytą salotą ir smulkintą pomidorą.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Varškė (9 %) su žolelėmis

Receptūros Nr.

16-1/103

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.	66.66	66.00	10.56	5.94	2.31	104.94
108	Kefyras 2,5%rieb.	34.00	34.00	1.16	0.85	1.67	18.94
433	Džiovinti krapai	0.10	0.10	0.00	0.00	0.01	0.04
432	Džiovintos petražolės	0.10	0.10	0.00	0.00	0.01	0.06
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
IŠEIGA:		100		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				11.72	6.79	3.99	123.98

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. 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 kefyru, suberkite prieskonines žoleles, druską ir masę gerai išmaišykite.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/25 1

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	48.00	48.00	3.70	0.67	25.20	121.63
138	Varškės užtepėlė (22%)	24.00	24.00	1.08	5.28	0.84	55.20
280	Rauginti agurkai	53.28	48.00	0.16	0.10	1.08	5.84
I Š E I G A :		120		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				4.93	6.05	27.12	182.67

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

Raugintus agurkus nuplaukite, nusausinkite ir smulkiai supjaustykite arba sutarkuokite. Duoną/ batoną supjaustykite riekelėmis. Ant abiejų riekelių užtepkite varškės užtepėle, apdėliokite smulkintais agurkais ir užvoškite kitą riekelę. Supjaustykite išstrižai, per pusę ar kitu porcijavimo būdu.

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo ruginės duonos suvoštinis su varškės užtepėle
(22%) ir agurkais**

Receptūros Nr.

16-1/27 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	Viso grūdo ruginė duona	30.00	30.00	2.22	0.48	12.84	64.56
138	Varškės užtepėlė (22%)	20.00	20.00	0.90	4.40	0.70	46.00
234	Švieži agurkai	20.40	20.00	0.16	0.04	0.46	2.84
I Š E I G A :		70(30/20/20)		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				3.28	4.92	14.00	113.40

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 7

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	47.85	47.85	4.45	2.87	22.15	132.26
200	Morkos	47.52	39.60	0.40	0.08	3.45	16.08
131	Kreminis tepamasis sūris (4%)	16.50	16.50	1.37	1.98	0.68	26.40
227	Švieži špinatai	8.05	6.05	0.15	0.02	0.18	1.55
I Š E I G A :		110		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				6.37	4.95	26.46	176.28

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/32 9

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 miltu tortilijos lakštai	60.00	60.00	5.58	3.60	27.78	165.84
200	Morkos	39.00	32.50	0.33	0.07	2.83	13.20
224	Lapinės salotos	28.53	21.45	0.28	0.06	0.54	3.84
131	Kreminis tepamasis sūris (4%)	19.50	19.50	1.62	2.34	0.80	31.20
I Š E I G A :		130		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				7.80	6.07	31.94	214.07

Informacija apie ALERGENUS:

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

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

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, ryžiu, kviečiu, grikiu)	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 išsukite iki vientisos masės. Po valgomą šaukštą užtepėlės tepkite ant trapučių.