

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Maistinė ir energinė vertė			
			B	R	A	Kaloring.
		g	g	g	g	kcal
<b>SRIUBOS (1-...)</b>						
1-3/24AT 2	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	280	7.08	5.53	26.96	185.97
1-3/25AT 2	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	280	2.35	4.87	18.76	128.24
1-3/36AT 2	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	280	5.07	7.72	20.88	173.24
1-3/38AT 2	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	280	5.65	9.20	29.82	224.65
1-3/47AT 3	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	280	6.29	6.61	21.79	171.83
1-3/59AT 11	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	280	3.43	8.43	26.91	197.16
1-3/93T 2	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	280	3.17	5.48	15.34	123.30
<b>SALOTOS ( 2-... )</b>						
2-1/2A 4	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	140	1.64	7.33	10.66	115.20
2-1/4A 3	Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	5.04	14.85	13.82	209.06
2-1/5A 4	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1.66	8.22	10.93	124.28
2-1/6A 3	Pekinų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	130	1.55	5.31	4.87	73.48
2-1/7A 2	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	90	0.92	4.74	4.79	65.49
2-1/23A 4	Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	140	3.05	8.73	34.54	228.56
2-1/25A 3	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	160	2.60	6.86	24.62	170.59
2-3/63A 3	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais	150	1.45	15.24	15.00	202.96
2-3/64A 4	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	180	5.20	5.48	20.35	151.49
<b>KRUOPŲ PATIEKALAI (3-...)</b>						
3-3/40T 5	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	280	13.77	7.87	67.09	394.27
3-3/43AT 4	Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	150	6.43	2.58	35.34	190.26
3-3/56T 5	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	280/10	17.00	11.86	79.35	492.18
3-3/62T 11	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	280	9.88	10.07	75.60	432.53

3-3/64AT 1	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	150	3.47	3.48	35.46	187.05
3-3/66AT 1	Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	150	4.68	5.56	28.86	188.30
3-5/105AT 2	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	150 (120/30)	4.49	3.82	34.35	189.70
3-5/115T 3	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	280	8.92	6.00	88.94	445.44
<b>DARŽOVIŲ PATIEKALAI (4-....)</b>						
4-3/61T 1	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	150	4.84	2.95	17.96	117.71
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	150	3.95	5.26	25.33	164.43
4-8/161AT 1	Orkaitėje kepti morkų kotletai su kopūstais (augalinis) (tausojantis)	70(50/20)	3.84	1.25	19.87	106.14
4-8/175AT 3	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	150	1.93	6.25	13.09	116.31
4-8/187T 2	Orkaitėje kepti virtų bulvių paplotėliai - "švilpikai"(tausojantis) su grietinės padažu	220/50	12.48	15.37	59.65	425.17
<b>A N K Š T I N I A I PATIEKALAI (5-...)</b>						
5-5/104AT 4	Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (morkos, cukinija, moliūgas) (augalinis) (tausojantis)	350	25.35	15.82	89.19	600.56
<b>M I L T I N I A I PATIEKALAI (6-...)</b>						
6-5/100AT 3	Viso grūdo makaronai su brokoliais ir džiovintais pomidorais (augalinis) (tausojantis)	280	16.94	15.82	83.95	545.97
6-6/111 2	Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais	220	17.16	17.16	75.46	522.49
6-8/162T 3	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	220	18.82	24.37	29.02	410.73
6-8/164T 3	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	270	16.27	17.53	67.41	492.45
<b>V A R Š K Ė S PATIEKLAI (7-...)</b>						
7-3/71T 11	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	220	13.99	3.48	79.66	405.96
7-7/163T 3	Keptas varškės (0.5%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	240	24.87	22.73	39.86	463.50
<b>K I A U Š I N I Ų PATIEKLAI (8-...)</b>						
8-8/169T 2	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	200	19.77	17.80	19.23	316.19
<b>Ž Ū V I E S PATIEKLAI (9-...)</b>						
9-7/139T 9	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	90	18.18	21.07	1.39	267.84
<b>P A U K Š T I E N O S PATIEKLAI (10...)</b>						
10-5/105T 3	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	180 (70/110)	21.35	7.73	11.15	199.57
10-7/148T 11	Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)	120	22.80	3.95	7.69	157.52
10-8/173T 1	Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas (tausojantis)	100	20.99	5.54	7.27	162.98
<b>K I A U L I E N O S PATIEKLAI (11...)</b>						

11-3/60T 11	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	<b>210/55</b>	12.39	8.22	77.50	433.48
11-7/144T 9	Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	<b>120</b>	18.75	12.26	8.39	218.91
<b>J A U T I E N O S P A T I E K L A I (12-...)</b>						
12-5/99T 1	Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais (tausojantis)	<b>140(60/80)</b>	19.61	14.54	8.91	244.91
12-8/2T 11	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	<b>120</b>	27.93	12.16	9.37	258.64
<b>P A D A Ž A I (14-...)</b>						
14-1/5A 2	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	<b>60</b>	0.50	0.22	11.38	49.55
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	<b>50</b>	0.42	0.19	9.49	41.29
14-5/1AT 9	Troškintų obuolių padažas su cinamonu ir agavų sirupu (augalinis) (tausojantis)	<b>70</b>	0.32	0.31	15.76	67.05
14-5/3T 9	Pievagyrių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	<b>50</b>	1.17	4.12	3.44	55.56
<b>D E S E R T A I (15-..)</b>						
15-1/4A 4	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	<b>280</b>	2.48	1.68	29.65	143.63
15-1/8 3	Trinta varškė (9%) su braškėmis	<b>200</b>	19.92	11.12	21.91	267.40
15-1/9 3	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais, razinomis ir medumi	<b>300</b> (188/99/20/40)	9.80	4.94	47.65	274.26
15-1/13 9	Panna cotta desertas su trintomis uogomis	<b>200</b>	10.16	4.64	50.82	285.70
15-1/14 2	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	<b>280</b>	8.12	5.66	23.31	176.66
15-8/135AT 11	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	<b>150</b>	0.64	0.64	20.80	91.52
15-8/136AT 1	Keptos desertinės obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	<b>150</b>	0.73	2.70	30.13	147.76
15-8/161AT 4	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	<b>190</b>	2.85	4.73	55.94	277.77
15-8/168AT 2	Avižinis batonėlis su migdolais, razinomis, džiovintomis spanguolėmis ir abrikosais (augalinis) (tausojantis)	<b>60</b>	7.56	10.41	35.90	267.56
15-8/171T 1	Kukurūzų miltų keksiukai su džiovintais abrikosais, bananais ir datulėmis (tausojantis)	<b>50</b>	2.83	1.72	26.70	133.58
15-8/173T 9	Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)	<b>60</b>	8.77	13.70	37.06	306.65
15-8/181T 9	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	<b>60</b>	4.09	4.40	24.72	153.60
15-8/183T 9	Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)	<b>70</b>	11.24	11.31	30.62	269.18
15-8/186T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	<b>70</b>	5.21	7.92	32.26	221.20
<b>U Ž K A N D Ž I A I (16-...)</b>						
16-1/1 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	<b>90(45/5/40)</b>	11.41	10.05	20.74	219.03
16-1/3 3	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)	<b>50(45/5)</b>	3.37	4.85	19.31	134.39

16-1/4 2	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	<b>70(35/5/30)</b>	8.93	13.09	15.62	215.99
16-1/27 1	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	<b>100(40/20/40)</b>	4.30	5.04	22.62	153.04
16-1/31 11	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	<b>170</b>	9.84	7.66	40.89	272.44
16-8/160T 4	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	<b>150</b>	13.67	7.77	41.62	291.04
16-8/162 2	Grūdų traputis su varškės (0.5 %) ir avokado užtepu	<b>130(30/100)</b>	12.09	11.85	27.69	265.79
16-8/168T 3	Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis (tausojantis)	<b>60</b>	5.36	8.11	24.35	191.90
16-8/178T 9	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	<b>70</b>	5.32	1.76	31.23	162.07
16-8/179T 11	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	<b>50</b>	5.21	9.03	20.33	183.42

Patiekalo pavadinimas:

**Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)**

Receptūros Nr.

1-3/24AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	54.60	42.00	0.84	0.04	7.69	34.48
200	Morkos	50.40	42.00	0.42	0.08	3.65	17.05
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	38.08	-	-	-	-
193	Šlifuoti apvalūs žirniai	25.20	25.20	5.64	0.33	14.64	84.09
-	<i>Virtų žirnių masė</i>	-	50.40	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
420	Lauro lapai	0.56	0.56	0.05	0.03	0.40	2.07
432	Džiovintos petražolės	0.56	0.56	0.02	0.00	0.05	0.32
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *		182.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		<b>7.08</b>	<b>5.53</b>	<b>26.96</b>	<b>185.97</b>
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>7.08</b>	<b>5.53</b>	<b>26.96</b>	<b>185.97</b>

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

#### Informacija apie ALERGENUS:

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

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

#### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
162	<b>Miežiu perlinės kruopos</b>	12.04	12.04	1.18	0.22	9.05	42.89
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	36.40	-	-	-	-
199	Bulvės	50.96	39.20	0.78	0.04	7.17	32.18
280	Rauginti agurkai	23.31	21.00	0.07	0.04	0.47	2.55
200	Morkos	13.44	11.20	0.11	0.02	0.97	4.55
203	Ropiniai svogūnai	6.72	5.60	0.08	0.02	0.50	2.46
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.48	4.48	0.00	4.46	0.00	40.12
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	17.92	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
432	Džiovintos petražolės	0.56	0.56	0.02	0.00	0.05	0.32
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	210.00	210.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.35</b>	<b>4.87</b>	<b>18.76</b>	<b>128.24</b>

**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 keptas daržoves, smulkintus agurkus, prieskonius, išmaišykite ir pavirkite dar 5-8 min. Sriuboje daržovės ir kruopos turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištežusios.

Patiekalo pavadinimas:

**Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

1-3/36AT 2

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)	126.00	84.00	0.67	0.08	2.18	12.18
190	Lęšiai raudonieji	11.20	11.20	2.84	0.12	6.24	37.44
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	28.00	-	-	-	-
322	Obuoliai	31.64	28.00	0.11	0.11	3.64	16.02
210	<b>Salierų stiebai</b>	30.02	22.40	0.16	0.04	0.16	1.66
200	Morkos	25.20	21.00	0.21	0.04	1.83	8.53
203	Ropiniai svogūnai	13.44	11.20	0.16	0.03	1.00	4.92
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	7.00	7.00	0.00	6.97	0.00	62.69
-	<i>Kepintų morkų, saliero ir svogūnų masė</i>	-	49.28	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	8.40	8.40	0.08	0.02	1.43	6.24
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
420	Lauro lapai	0.56	0.56	0.05	0.03	0.40	2.07
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
1-3/19AT	Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis)	126.00	126.00	0.68	0.19	3.48	18.33
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.07</b>	<b>7.72</b>	<b>20.88</b>	<b>173.24</b>

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

#### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje yra salierų ar jų produktų.

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

#### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

Pateikalo pavadinimas:

**Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)**

Receptūros Nr.

1-3/38AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	50.40	42.00	0.42	0.08	3.65	17.05
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	8.40	8.40	0.00	8.36	0.00	75.22
520	Vanduo *	5.60	5.60	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	44.80	-	-	-	-
305	Šaldyti žalieji žirneliai	29.40	28.00	1.79	0.11	4.76	27.22
199	Bulvės	54.60	42.00	0.84	0.04	7.69	34.48
183	<b>Viso grūdo makaronai</b>	17.92	17.92	2.49	0.53	13.15	67.26
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	44.80	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
431	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai,	0.56	0.56	0.01	0.00	0.04	0.24
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	112.00	112.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Pateikalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.65</b>	<b>9.20</b>	<b>29.82</b>	<b>224.65</b>

**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. Pateikalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

#### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



Patiekalo pavadinimas:

**Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)**

Receptūros Nr.

1-3/47AT 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	64.80	54.00	0.54	0.11	4.70	21.92
203	Ropiniai svogūnai	33.60	28.00	0.39	0.08	2.49	12.29
209	Česnakai	1.81	1.40	0.09	0.00	0.39	1.95
205	Porai	7.39	5.60	0.12	0.02	0.38	2.17
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	79.52	-	-	-	-
194	Baltosios pupelės	22.00	22.00	5.02	0.35	13.20	76.03
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	49.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
432	Džiovintos petražolės	0.56	0.56	0.02	0.00	0.05	0.32
433	Džiovinti krapai	0.56	0.56	0.01	0.00	0.04	0.24
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	196.00	196.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>6.29</b>	<b>6.61</b>	<b>21.79</b>	<b>171.83</b>

**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 11

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	84.00	70.00	2.03	0.42	15.40	73.50
199	Bulvės	54.60	42.00	0.84	0.04	7.69	34.48
200	Morkos	26.88	22.40	0.22	0.04	1.95	9.09
203	Ropiniai svogūnai	16.80	14.00	0.20	0.04	1.25	6.15
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	7.84	7.84	0.00	7.80	0.00	70.21
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	33.60	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
432	Džiovintos petražolės	0.56	0.56	0.02	0.00	0.05	0.32
433	Džiovinti krapai	0.56	0.56	0.01	0.00	0.04	0.24
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	154.00	154.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.43</b>	<b>8.43</b>	<b>26.91</b>	<b>197.16</b>

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

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)**

Receptūros Nr.

1-3/93T 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	192.50	154.00	1.54	0.15	10.01	47.59
203	Ropiniai svogūnai	33.60	28.00	0.39	0.08	2.49	12.29
209	Česnakai	3.61	2.80	0.17	0.01	0.78	3.91
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.48	4.48	0.00	4.46	0.00	40.12
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	143.64	-	-	-	-
105	<b>Pienas 2,5 % riebus</b>	28.00	28.00	0.95	0.70	1.37	15.60
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
426	Ciberžolė	0.56	0.56	0.01	0.00	0.15	0.62
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	112.00	112.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.17</b>	<b>5.48</b>	<b>15.34</b>	<b>123.30</b>

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

Patiekalo sudėtyje yra pieno ar jo produktų (įskaitant

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/2A 4

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	105.00	84.00	1.26	0.17	4.54	24.70
322	Obuoliai	47.46	42.00	0.17	0.17	5.46	24.02
205	Porai	12.94	9.80	0.22	0.03	0.67	3.79
447	Ypač tyrus alyvuogių aliejus	7.00	7.00	0.00	6.97	0.00	62.69
419	Joduota druska	0.14	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>140</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.64</b>	<b>7.33</b>	<b>10.66</b>	<b>115.20</b>

### 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 3

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/5A 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
<b>I Š E I G A :</b>		<b>180</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.66</b>	<b>8.22</b>	<b>10.93</b>	<b>124.28</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

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

Receptūros Nr. 2-1/6A 3

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

### 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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/7A 2

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	49.95	45.00	0.54	0.14	1.53	9.50
322	Obuoliai	20.34	18.00	0.07	0.07	2.34	10.30
234	Švieži agurkai	13.77	13.50	0.11	0.03	0.31	1.92
205	Porai	11.88	9.00	0.20	0.03	0.61	3.48
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
419	Joduota druska	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>90</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.92</b>	<b>4.74</b>	<b>4.79</b>	<b>65.49</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/23A 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
206	Raudongūžiai kopūstai	70.00	56.00	0.84	0.11	3.02	16.46
349	Džiovintos spanguolės	28.00	28.00	0.08	0.03	24.08	96.91
200	Morkos	33.60	28.00	0.28	0.06	2.44	11.37
216	Brokolis	21.00	14.00	0.42	0.06	0.80	5.38
464	Moliūgų sėklos	2.80	2.80	0.67	1.26	0.39	15.60
176	<b>Kviečių gemalai</b>	2.10	2.10	0.58	0.20	0.96	7.91
-	<i>Užpilas</i>	-	-	-	-	-	-
331	Citrina	8.40	8.40	0.09	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	-	4.20	0.03	0.02	0.30	1.48
409	Medus	2.80	2.80	0.01	0.00	2.29	9.18
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	7.00	7.00	0.00	6.97	0.00	62.69
422	Malti juodieji pipirai	0.42	0.42	0.05	0.04	0.27	1.59
419	Joduota druska	0.14	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užpilo masė</i>	-	10.36	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>140</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.05</b>	<b>8.73</b>	<b>34.54</b>	<b>228.56</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-1/25A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	88.32	73.60	0.74	0.15	6.40	29.88
323	Obuoliai (saldūs)	83.17	73.60	0.88	0.22	17.00	73.53
331	Citrina	6.40	6.40	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	-	3.20	0.02	0.01	0.23	1.13
459	<b>Migdolų riešutai</b>	4.80	4.80	0.96	2.50	0.98	30.24
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
<b>I Š E I G A :</b>		<b>160</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.60</b>	<b>6.86</b>	<b>24.62</b>	<b>170.59</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Morkas ir vaisius nuplaukite, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite. Obuolius perpjaukite pusiau, išpjaukite sėklalzdžius ir sutarkuokite per burokinę tarką. Citriną perpjaukite pusiau ir išspauskite sultis. Migdolų riešutus pakepinkite orkaitėje 180°C temperatūroje 5-10 min. sukapokite arba sumalkite. Tarkuotas morkas sumaišykite su tarkuotais obuoliais, citrinos sultimis, smulkintais migdolais, paskaninkite aliejumi ir išmaišykite.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais**

Receptūros Nr.

2-3/63A 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	94.69	75.75	1.21	0.08	7.20	34.31
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	75.75	-	-	-	-
322	Obuoliai	67.80	60.00	0.24	0.24	7.80	34.32
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	15.00	15.00	0.00	14.93	0.00	134.33
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.45</b>	<b>15.24</b>	<b>15.00</b>	<b>202.96</b>

### 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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-3/64A 4

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	81.00	64.80	1.04	0.06	6.16	29.35
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	64.80	-	-	-	-
280	Rauginti agurkai	33.97	30.60	0.10	0.06	0.69	3.72
200	Morkos	36.72	30.60	0.31	0.06	2.66	12.42
203	Ropiniai svogūnai	19.44	16.20	0.23	0.05	1.44	7.11
194	Baltosios pupelės	14.40	14.40	3.28	0.23	8.64	49.77
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	30.60	-	-	-	-
205	Porai	14.26	10.80	0.24	0.03	0.73	4.18
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
433	Džiovinoti krapai	0.36	0.36	0.01	0.00	0.03	0.15
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>180</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.20</b>	<b>5.48</b>	<b>20.35</b>	<b>151.49</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/40T 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	92.40	92.40	11.64	2.86	64.03	328.48
520	Vanduo *	162.40	162.40	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	61.60	61.60	2.09	1.54	3.02	34.31
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	4.20	4.20	0.03	3.47	0.03	31.47
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>13.77</b>	<b>7.87</b>	<b>67.09</b>	<b>394.27</b>

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/43AT 4

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	51.00	51.00	6.43	1.58	35.34	181.31
520	Vanduo *	112.50	112.50	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų grikių masė</i>	-	145.50	-	-	-	-
447	Ypač tyrus alyvuogių aliejus	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>6.43</b>	<b>2.58</b>	<b>35.34</b>	<b>190.26</b>

**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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/56T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
167	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai</b>	98.00	98.00	13.52	6.57	66.15	377.79
520	Vanduo *	95.20	95.20	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	100.80	100.80	3.43	2.52	4.94	56.15
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	3.36	3.36	0.02	2.78	0.03	25.18
409	Medus	10.08	10.08	0.03	0.00	8.24	33.06
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280/10</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.00</b>	<b>11.86</b>	<b>79.35</b>	<b>492.18</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/62T 11

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	47.60	47.60	4.19	0.57	37.89	173.45
520	Vanduo *	78.40	78.40	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	112.00	112.00	3.81	2.80	5.49	62.38
213	Moliūgas	52.50	42.00	0.42	0.04	2.73	12.98
346	Džiovinti abrikosai	28.00	28.00	1.37	0.17	23.18	99.74
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	7.84	7.84	0.05	6.48	0.06	58.75
424	Cinamonas	0.84	0.84	0.03	0.01	0.68	2.93
411	Nerafinuotas cukrus	5.60	5.60	0.00	0.00	5.57	22.29
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>9.88</b>	<b>10.07</b>	<b>75.60</b>	<b>432.53</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/64AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
159	Ryžiai (Basmati)	49.50	49.50	3.47	0.50	35.34	159.69
520	Vanduo *	120.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
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
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.47</b>	<b>3.48</b>	<b>35.46</b>	<b>187.05</b>

**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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojančis)**

Receptūros Nr.

3-3/66AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
185	<b>Perlinis kuskusas</b>	39.00	39.00	4.68	0.59	28.86	143.52
520	Vanduo *	117.00	117.00	0.00	0.00	0.00	0.00
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.68</b>	<b>5.56</b>	<b>28.86</b>	<b>188.30</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

Patekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., [www.kalorijos.lt](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-5/105AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
161	<b>Perlinės kruopos</b>	42.00	42.00	4.12	0.76	31.58	149.60
520	Vanduo *	142.50	142.50	0.00	0.00	0.00	0.00
-	Virtų kruopų masė	-	126.00	-	-	-	-
200	Morkos	21.60	18.00	0.18	0.04	1.57	7.31
203	Ropiniai svogūnai	16.20	13.50	0.19	0.04	1.20	5.93
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	Kepintų daržovių masė	-	31.05	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150 (120/30)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.49</b>	<b>3.82</b>	<b>34.35</b>	<b>189.70</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-5/115T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
159	Ryžiai (Basmati)	72.80	72.80	5.10	0.73	51.98	234.85
322	Obuoliai	31.64	28.00	0.11	0.11	3.64	16.02
343	Razinos	22.40	22.40	0.60	0.13	15.97	67.51
411	Nerafinuotas cukrus	12.32	12.32	0.00	0.00	12.26	49.03
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	3.36	3.36	0.02	2.78	0.03	25.18
424	Cinamonas	0.84	0.84	0.03	0.01	0.68	2.93
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	89.60	89.60	3.05	2.24	4.39	49.91
520	Vanduo *	100.80	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.92</b>	<b>6.00</b>	<b>88.94</b>	<b>445.44</b>

**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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-3/61T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	74.10	57.00	1.14	0.06	10.43	46.80
220	Brokolis su stiebu	82.50	33.00	0.99	0.13	1.88	12.67
305	Šaldyti žalieji žirnėliai	17.33	16.50	1.06	0.07	2.81	16.04
205	Porai	16.83	12.75	0.28	0.04	0.87	4.93
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	105.00	105.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	40.00	40.00	1.36	1.00	1.96	22.28
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	2.00	2.00	0.01	1.65	0.02	14.99
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.84</b>	<b>2.95</b>	<b>17.96</b>	<b>117.71</b>

### 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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-3/64T 4

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

4-8/175AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	50.63	40.50	0.65	0.04	3.85	18.35
200	Morkos	48.60	40.50	0.41	0.08	3.52	16.44
213	Moliūgas	50.63	40.50	0.41	0.04	2.63	12.51
208	Pastarnokai	24.75	22.50	0.20	0.05	1.51	7.25
203	Ropiniai svogūnai	14.40	12.00	0.17	0.04	1.07	5.27
209	Česnakai	0.97	0.75	0.05	0.00	0.21	1.05
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
430	Džiovinti raudonėliai	0.15	0.15	0.01	0.01	0.10	0.53
415	Džiovinti čiobreliai	0.15	0.15	0.00	0.00	0.01	0.06
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.93</b>	<b>6.25</b>	<b>13.09</b>	<b>116.31</b>

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. Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

4-8/187T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	-	172.26	3.45	0.17	31.52	141.43
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	167.20	-	-	-	-
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	18.48	16.50	2.03	1.93	0.12	25.95
174	<b>Šviestas spelta miltai</b>	25.30	25.30	3.26	0.56	18.09	88.80
149	<b>Avižu sėlenos</b>	13.20	13.20	2.03	0.58	7.83	44.67
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	6.00	6.00	0.04	4.96	0.05	44.96
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	229.46	-	-	-	-
	Padažas:	-	-				
111	<b>Jogurtinė grietinė (10%)</b>	47.00	47.00	1.65	4.70	2.02	56.87
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	3.00	3.00	0.02	2.48	0.02	22.48
419	Joduota druska	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>220/50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.48</b>	<b>15.37</b>	<b>59.65</b>	<b>425.17</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

5-5/104AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
190	Lęšiai raudonieji	126.00	126.00	23.00	1.39	70.18	385.20
520	Vanduo *	378.00	378.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	252.00	-	-	-	-
200	Morkos	67.20	56.00	0.56	0.11	4.87	22.74
203	Ropiniai svogūnai	67.20	56.00	0.78	0.17	4.98	24.58
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	14.00	14.00	0.00	13.93	0.00	125.37
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	113.40	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	35.00	35.00	0.35	0.09	5.95	25.99
213	Moliūgas	35.00	28.00	0.28	0.03	1.82	8.65
214	Žalioji cukinija	22.16	21.00	0.25	0.02	0.71	4.05
422	Malti juodieji pipirai	1.05	1.05	0.12	0.09	0.67	3.97
419	Joduota druska	0.35	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>350</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>25.35</b>	<b>15.82</b>	<b>89.19</b>	<b>600.56</b>

### 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 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

6-5/100AT 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
183	<b>Viso grūdo makaronai</b>	100.80	100.80	13.98	2.95	73.96	378.33
520	Vanduo *	980.00	980.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	245.00	-	-	-	-
216	Brokolis	50.40	33.60	1.01	0.13	1.92	12.90
235	Pomidorai	22.85	22.40	0.22	0.04	0.92	4.97
288	Džiovinti pomidorai	11.20	11.20	1.58	0.33	6.25	34.30
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	12.32	12.32	0.00	12.26	0.00	110.33
422	Malti juodieji pipirai	0.84	0.84	0.10	0.07	0.53	3.18
427	Džiovintas bazilikas	0.56	0.56	0.05	0.02	0.39	1.96
419	Joduota druska	0.28	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>16.94</b>	<b>15.82</b>	<b>83.95</b>	<b>545.97</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje yra glitimo turinčių javų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Viso grūdo mieliniai blynai su obuoliais

Receptūros Nr.

6-6/111 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	77.00	77.00	2.62	1.93	3.77	42.89
174	<b>Šviesūs spelta miltai</b>	38.50	38.50	4.97	0.85	27.53	135.14
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	38.50	38.50	6.13	0.85	26.32	137.47
322	<b>Obuoliai</b>	43.51	38.50	0.15	0.15	5.01	22.02
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	28.34	25.30	3.11	2.96	0.18	39.80
411	Nerafinuotas cukrus	12.10	12.10	0.00	0.00	12.04	48.16
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.40	4.40	0.00	4.38	0.00	39.40
412	Sausos mielės	1.10	1.10	0.16	0.01	0.09	1.13
424	Cinamonas	0.66	0.66	0.03	0.01	0.53	2.30
425	Maltas muskato riešutas	0.66	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	237.82	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.05	6.05	0.00	6.02	0.00	54.18
<b>IŠEIGA:</b>		<b>220</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.16</b>	<b>17.16</b>	<b>75.46</b>	<b>522.49</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)**

Receptūros Nr.

6-8/162T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Tešla</i>	-	-	-	-	-	-
105	<b>Pienas 2,5 % riebus</b>	53.46	53.46	1.82	1.34	2.62	29.78
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	48.05	42.90	5.28	5.02	0.30	67.48
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	26.84	26.84	3.70	0.62	19.00	96.38
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.60	6.60	0.00	6.57	0.00	59.10
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	129.80	-	-	-	-
-	<i>Keptų lietišnių masė</i>	-	123.20	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	0.00	-	-	-	-
214	Žalioji cukinija	46.42	44.00	0.53	0.04	1.50	8.49
200	Morkos	39.60	33.00	0.33	0.07	2.87	13.40
205	Porai	43.56	33.00	0.73	0.10	2.24	12.77
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.40	4.40	0.00	4.38	0.00	39.40
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	99.44	-	-	-	-
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	23.32	22.00	6.34	6.16	0.02	80.87
422	Malti juodieji pipirai	0.66	0.66	0.08	0.06	0.42	2.50
403	Kmynų sėklos	0.22	0.22	0.03	0.03	0.04	0.55
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė:</i>	-	122.54	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	245.74	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>220</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>18.82</b>	<b>24.37</b>	<b>29.02</b>	<b>410.73</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

6-8/164T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
325	Kriaušės	137.86	124.20	0.50	0.37	16.64	71.91
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	60.48	54.00	6.64	6.32	0.38	84.94
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	48.60	48.60	6.71	1.12	34.41	174.52
105	<b>Pienas 2,5 % rie.</b>	48.60	48.60	1.65	1.22	2.38	27.07
462	Kokoso drožlės	13.50	13.50	0.77	8.51	3.65	94.20
411	Nerafinuotas cukrus	10.00	10.00	0.00	0.00	9.95	39.80
419	Joduota druska	0.27	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	297.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>270</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>16.27</b>	<b>17.53</b>	<b>67.41</b>	<b>492.45</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

7-3/71T 11

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	-	80.30	1.61	0.08	14.69	65.93
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	79.64	-	-	-	-
453	Bulvių krakmolai	24.20	24.20	0.10	0.02	20.18	81.34
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	14.78	13.20	1.62	1.54	0.09	20.76
-	<i>Kukulių masė</i>	-	117.04	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
118	<b>Varškė liesa 0.5 %rieb.</b>	49.50	49.50	8.86	0.25	1.34	43.02
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	14.78	13.20	1.62	1.54	0.09	20.76
411	Nerafinuotas cukrus	6.60	6.60	0.00	0.00	6.57	26.27
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	69.52	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	186.56	-	-	-	-
453	Bulvių krakmolai	44.00	44.00	0.18	0.04	36.70	147.88
<b>IŠEIGA:</b>		<b>220</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>13.99</b>	<b>3.48</b>	<b>79.66</b>	<b>405.96</b>

### 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

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

7-7/163T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	121.20	120.00	19.20	10.80	4.20	190.80
326	Bananai	80.16	48.00	0.58	0.14	11.09	47.95
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	26.88	24.00	2.95	2.81	0.17	37.75
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	20.16	19.20	0.17	0.08	1.86	8.83
164	Sorų kruopos	12.00	12.00	1.27	0.35	8.34	41.58
520	Vanduo *	24.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	36.00	-	-	-	-
454	Kokosų drožlės	12.00	12.00	0.68	7.56	3.24	83.74
411	Nerafinuotas cukrus	10.80	10.80	0.00	0.00	10.75	42.98
532	Vanilės ekstraktas	1.20	1.20	0.01	0.00	0.15	0.64
426	Ciberžolė	0.24	0.24	0.00	0.00	0.06	0.27
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	264.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
<b>IŠEIGA:</b>		<b>240</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>24.87</b>	<b>22.73</b>	<b>39.86</b>	<b>463.50</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)**

Receptūros Nr.

8-8/169T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	156.80	140.00	17.22	16.38	0.98	220.22
274	Konservuoti kukurūzai	48.00	40.00	1.16	0.24	8.80	42.00
520	Vanduo *	28.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00
156	<b>Manų kruopos</b>	12.00	12.00	1.24	0.12	8.98	41.93
227	Švieži špinatai	4.26	3.20	0.08	0.01	0.10	0.82
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	224.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
<b>I Š E I G A :</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>19.77</b>	<b>17.80</b>	<b>19.23</b>	<b>316.19</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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



**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

9-7/139T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
86	<b>Šaldyta riebi žuvis (lašiša, skumbrė, šamas ir t.t.) filė</b>	180.00	120.00	18.00	18.00	0.00	234.00
331	Citrina	9.00	9.00	0.10	0.03	0.84	3.99
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	4.50	4.50	0.03	0.02	0.32	1.58
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
422	Malti juodieji pipirai	0.27	0.27	0.03	0.02	0.17	1.02
428	<b>Garstyčių milteliai</b>	0.18	0.18	0.01	0.01	0.04	0.30
433	Džiovinti krapai	0.18	0.18	0.00	0.00	0.01	0.08
419	Joduota druska	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Pusgaminių masė</i>	-	130.00	-	-	-	-
	<b>IŠEIGA:</b>	<b>90</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>18.18</b>	<b>21.07</b>	<b>1.39</b>	<b>267.84</b>

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-5/105T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
49	Atšaldyta vištienos kumpelių mėsa	100.06	98.10	19.72	3.83	0.29	114.48
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.80	1.80	0.00	1.79	0.00	16.12
-	<i>Kepintos vištienos masė</i>	-	70.00	-	-	-	-
200	Morkos	54.00	45.00	0.45	0.09	3.92	18.27
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.80	1.80	0.00	1.79	0.00	16.12
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	42.93	-	-	-	-
439	Pomidorų pasta	27.00	27.00	1.05	0.14	6.40	31.02
422	Malti juodieji pipirai	0.54	0.54	0.06	0.05	0.34	2.04
432	Džiovintos petražolės	0.36	0.36	0.02	0.00	0.03	0.20
426	Ciberžolė	0.36	0.36	0.01	0.00	0.09	0.40
403	Kmynų sėklos	0.36	0.36	0.05	0.05	0.07	0.91
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	63.00	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>180 (70/110)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>21.35</b>	<b>7.73</b>	<b>11.15</b>	<b>199.57</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-7/148T 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Suktinukai</i>	-	-	-	-	-	-
46	Atšaldyta viščiukų šlaunelių mėsa be odos	104.04	102.00	20.20	2.45	0.31	104.04
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	10.75	9.60	1.18	1.12	0.07	15.10
203	Ropiniai svogūnai	10.08	8.40	0.12	0.03	0.75	3.69
149	<b>Avižu sėlenos</b>	6.00	6.00	0.92	0.26	3.56	20.30
209	Česnakai	0.77	0.60	0.04	0.00	0.17	0.84
422	Malti juodieji pipirai	0.36	0.36	0.04	0.03	0.23	1.36
416	Kario prieskoniai	0.24	0.24	0.00	0.00	0.00	0.01
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Suktinukų masė</i>	-	126.60	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
200	Morkos	36.00	30.00	0.30	0.06	2.61	12.18
-	<i>Įdaro masė</i>	-	30.00	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	156.60	-	-	-	-
<b>IŠEIGA :</b>				<b>120</b>	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>22.80</b>	<b>3.95</b>	<b>7.69</b>	<b>157.52</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-8/173T 1

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

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

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

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

11-3/60T 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Tešla</i>	-	-	-	-	-	-
178	<b>Kvietiniai miltai 550D</b>	63.00	63.00	4.20	0.76	44.48	201.52
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	15.75	15.75	2.17	0.36	11.15	56.56
105	<b>Pienas 2.5 %rieb.</b>	21.00	21.00	0.71	0.53	1.03	11.70
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	5.88	5.25	0.65	0.61	0.04	8.26
419	Joduota druska	0.21	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	105.00	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
199	Bulvės	122.13	93.95	1.88	0.09	17.19	77.13
203	Ropiniai svogūnai	10.08	8.40	0.12	0.03	0.75	3.69
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogass	4.42	4.42	0.00	4.41	0.01	39.76
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.26
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	99.47	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	204.47	-	-	-	-
520	Vanduo *	795.79	795.79	0.00	0.00	0.00	0.00
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)</b>	55.00	55.00	2.59	1.38	2.48	32.62
<b>IŠEIGA:</b>		<b>210/55</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.39</b>	<b>8.22</b>	<b>77.50</b>	<b>433.48</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

11-7/144T 9

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	71.40	70.00	13.23	4.41	0.00	92.61
149	<b>Avižų sėlenos</b>	7.20	7.20	1.11	0.32	4.27	24.36
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	8.06	7.20	0.89	0.84	0.05	11.33
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	7.20	7.20	0.24	0.18	0.35	4.01
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>Mėšos masė</i>	-	94.08	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
214	Žalioji cukinija	18.99	18.00	0.22	0.02	0.61	3.47
200	Morkos	21.60	18.00	0.18	0.04	1.57	7.31
205	Porai	15.84	12.00	0.26	0.04	0.82	4.64
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	40.32	-	-	-	-
123	<b>Fermentinis sūris 45%rieb.</b>	12.72	12.00	2.52	3.36	0.24	41.28
422	Malti juodieji pipirai	0.36	0.36	0.04	0.03	0.23	1.36
403	Kmynų sėklos	0.12	0.12	0.02	0.02	0.02	0.30
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė:</i>	-	52.92	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	147.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>120</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>18.75</b>	<b>12.26</b>	<b>8.39</b>	<b>218.91</b>

**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:

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

Receptūros Nr.

12-5/99T 1

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)**

Receptūros Nr.

12-8/2T 11

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	122.40	120.00	23.28	9.24	0.24	177.24
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	21.50	19.20	2.36	2.25	0.13	30.20
149	<b>Avižų sėlenos</b>	14.40	14.40	2.22	0.63	8.54	48.73
520	Vanduo *	7.20	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00
422	Malti juodieji pipirai	0.36	0.36	0.04	0.03	0.23	1.36
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.24	0.24	0.02	0.01	0.17	0.84
426	Ciberžolė	0.24	0.24	0.00	0.00	0.06	0.27
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	161.76	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>120</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>27.93</b>	<b>12.16</b>	<b>9.37</b>	<b>258.64</b>

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 kiaušinių ir jo produktų ir glitimo turinčių javų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-1/5A 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	58.59	55.80	0.50	0.22	5.41	25.67
411	Nerafinuotas cukrus	6.00	6.00	0.00	0.00	5.97	23.88
<b>IŠEIGA:</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.50</b>	<b>0.22</b>	<b>11.38</b>	<b>49.55</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-1/5A 3

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

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-5/1AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	79.10	70.00	0.28	0.28	9.10	40.04
378	Natūralios obuolių sultys	21.00	21.00	0.02	0.02	2.10	8.67
539	Agavų sirupas	6.00	6.00	0.00	0.00	4.26	17.04
424	Cinamonas	0.35	0.35	0.01	0.00	0.28	1.22
532	Vanilės ekstraktas	0.14	0.14	0.00	0.00	0.02	0.07
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.32</b>	<b>0.31</b>	<b>15.76</b>	<b>67.05</b>

### 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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Pievagrybių padažas su morkomis ir svogūnais  
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

14-5/3T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
267	Pievagrybiai	27.30	26.00	0.73	0.05	0.78	6.50
200	Morkos	24.00	20.00	0.20	0.04	1.74	8.12
203	Ropiniai svogūnai	9.00	7.50	0.11	0.02	0.67	3.29
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogass	2.50	2.50	0.00	2.50	0.01	22.49
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	44.80	-	-	-	-
112	<b>Grietinė 30% riebi.</b>	5.00	5.00	0.12	1.50	0.16	14.60
422	Malti juodieji pipirai	0.15	0.15	0.02	0.01	0.10	0.57
419	Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Padažo masė</i>	-	50.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.17</b>	<b>4.12</b>	<b>3.44</b>	<b>55.56</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/4A 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	93.52	56.00	0.67	0.17	12.94	55.94
335	Kivi	74.48	56.00	0.56	0.34	7.78	36.40
322	Obuoliai	63.28	56.00	0.22	0.22	7.28	32.03
224	Lapinės salotos	37.24	28.00	0.36	0.08	0.70	5.01
468	Linų sėmenys (maltos)	2.80	2.80	0.66	0.87	0.95	14.24
520	Vanduo *	84.00	84.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.48</b>	<b>1.68</b>	<b>29.65</b>	<b>143.63</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Trinta varškė (9%) su braškėmis**

Receptūros Nr.

15-1/8 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	121.20	120.00	19.20	10.80	4.20	190.80
411	Nerafinuotas cukrus	10.00	10.00	0.00	0.00	9.95	39.80
337	Braškės	88.00	80.00	0.72	0.32	7.76	36.80
<b>IŠEIGA:</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>19.92</b>	<b>11.12</b>	<b>21.91</b>	<b>267.40</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Nuplaukite braškes po šaltu, tekančiu vandeniu, nuimkite žiedkočius ir dar kartą nuplaukite. Sutrinkite braškes trintuvu.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/9 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5% rieb.)</b>	180.00	180.00	8.46	4.50	8.10	106.74
326	Bananai	66.80	40.00	0.48	0.12	9.24	39.96
334	Vynuogės	33.00	30.00	0.21	0.12	5.28	23.04
322	Obuoliai	22.60	20.00	0.08	0.08	2.60	11.44
343	Razinos	20.00	20.00	0.54	0.12	14.26	60.28
409	Medus	10.00	10.00	0.03	0.00	8.17	32.80
<b>I Š E I G A :</b>		<b>300 (180/90/20/10)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>9.80</b>	<b>4.94</b>	<b>47.65</b>	<b>274.26</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Panna cotta desertas su trintomis uogomis

Receptūros Nr.

15-1/13 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	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	168.00	168.00	5.71	4.20	8.23	93.58
411	Nerafinuotas cukrus	20.00	20.00	0.00	0.00	19.90	79.60
331	Citrina	20.00	20.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	10.00	0.07	0.04	0.72	3.52
417	Želatina	4.00	4.00	3.58	0.00	0.00	14.32
520	Vanduo *	12.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Brinkintos želatinos masė</i>	-	16.00	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	214.00	-	-	-	-
338	Sezoninės uogos ir vaisiai (šilauogės, braškės, bananai, mėlynės ir t.t)	80.00	80.00	0.80	0.40	16.00	70.80
411	Nerafinuotas cukrus	6.00	6.00	0.00	0.00	5.97	23.88
<b>I Š E I G A :</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>10.16</b>	<b>4.64</b>	<b>50.82</b>	<b>285.70</b>

#### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis**

Receptūros Nr.

15-1/14 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
108	<b>Kefyras 2,5% riebus</b>	215.60	215.60	7.33	5.39	10.56	120.09
326	Bananai	70.14	42.00	0.50	0.13	9.70	41.96
341	Šaldytos ar šviežios uogos (avietės, braškės)	23.80	23.80	0.29	0.14	3.05	14.61
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.12</b>	<b>5.66</b>	<b>23.31</b>	<b>176.66</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/135AT 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	180.80	160.00	0.64	0.64	20.80	91.52
<b>IŠEIGA:</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.64</b>	<b>0.64</b>	<b>20.80</b>	<b>91.52</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius nuplaukite, išpjaukite 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:

**Keptos desertinės obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/136AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	200.35	177.30	0.71	0.71	23.05	101.42
411	Nerafinuotas cukrus	6.75	6.75	0.00	0.00	6.72	26.87
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	2.00	2.00	0.00	1.99	0.00	17.91
424	Cinamonas	0.45	0.45	0.02	0.01	0.36	1.57
<b>IŠEIGA:</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.73</b>	<b>2.70</b>	<b>30.13</b>	<b>147.76</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-8/161AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	85.88	76.00	0.30	0.30	9.88	43.47
325	Kriaušės	84.36	76.00	0.30	0.23	10.18	44.00
344	Džiovintos slyvos	38.00	38.00	1.33	0.27	26.22	112.59
411	Nerafinuotas cukrus	7.60	7.60	0.00	0.00	7.56	30.25
424	Cinamonas	1.90	1.90	0.08	0.02	1.53	6.63
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	1.90	1.90	0.00	1.89	0.00	17.01
466	<b>Sezamu sėklos</b>	3.80	3.80	0.84	2.02	0.57	23.80
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	205.20	-	-	-	-
520	Vanduo *	15.20	15.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>190</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.85</b>	<b>4.73</b>	<b>55.94</b>	<b>277.77</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-8/168AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
166	<b>Avižiniai dribsniai</b>	18.00	18.00	2.48	1.21	12.15	69.39
459	<b>Migdolų riešutai</b>	12.00	12.00	2.40	6.24	2.46	75.60
153	Grikių kruopos	6.00	6.00	0.76	0.19	4.16	21.33
464	Moliūgų sėklos	6.00	6.00	1.44	2.70	0.84	33.42
343	Razinos	6.00	6.00	0.16	0.04	4.28	18.08
349	Džiovintos spanguolės	6.00	6.00	0.02	0.01	5.16	20.77
346	Džiovinti abrikosai	6.00	6.00	0.29	0.04	4.97	21.37
386	Klevų sirupas	3.00	3.00	0.00	0.00	1.89	7.60
520	Vanduo *	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<i>Abrikosų, sirupo ir vandens masė</i>	-	12.00	-	-	-	-
	<i>Pusgaminio masė</i>	-	66.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>7.56</b>	<b>10.41</b>	<b>35.90</b>	<b>267.56</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-8/171T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	25.05	15.00	0.18	0.05	3.47	14.99
137	<b>Graikiškas jogurtas 10 %</b>	10.00	10.00	0.58	1.00	0.52	13.40
151	Kukurūzų miltai	10.00	10.00	0.90	0.12	7.00	32.68
346	Džiovinti abrikosai	10.00	10.00	0.49	0.06	8.28	35.62
350	Džiovintos datulės be kauliukų	7.50	7.50	0.18	0.03	5.63	23.51
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	4.48	4.00	0.49	0.47	0.03	6.29
539	Agavų sirupas	2.50	2.50	0.00	0.00	1.78	7.10
413	Valgomoji soda	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	59.25	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.83</b>	<b>1.72</b>	<b>26.70</b>	<b>133.58</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo speltos sausainiai su medumi (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/173T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	42.00	42.00	6.68	0.93	28.71	149.97
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	17.47	15.60	1.92	1.83	0.11	24.54
142	<b>Sviestas 82% rieb.</b>	13.20	13.20	0.09	10.90	0.11	98.92
409	Medus	9.60	9.60	0.03	0.00	7.84	31.49
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.60	0.60	0.02	0.00	0.15	0.71
528	Prieskoniai (cinamonas, kardamonas)	0.18	0.18	0.02	0.01	0.12	0.61
441	Gvazdikėliai	0.18	0.18	0.01	0.03	0.01	0.35
437	Maltas imbieras	0.18	0.18	0.00	0.00	0.02	0.07
419	Joduota druska	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	72.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.77</b>	<b>13.70</b>	<b>37.06</b>	<b>306.65</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/181T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
213	Moliūgas	30.00	24.00	0.24	0.02	1.56	7.42
174	<b>Šviesūs spelta miltai</b>	19.80	19.80	2.55	0.44	14.16	69.50
108	<b>Kefyras 2,5%rieb.</b>	12.00	12.00	0.41	0.30	0.59	6.68
411	Nerafinuotas cukrus	7.20	7.20	0.00	0.00	7.16	28.66
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	4.37	3.90	0.48	0.46	0.03	6.13
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
402	Kakavos milteliai	1.80	1.80	0.38	0.20	0.91	6.93
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.60	0.60	0.02	0.00	0.15	0.71
413	Valgomoji soda	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
437	Maltas imbieras	0.18	0.18	0.00	0.00	0.02	0.07
424	Cinamonas	0.18	0.18	0.01	0.00	0.14	0.63
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	72.96	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.09</b>	<b>4.40</b>	<b>24.72</b>	<b>153.60</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Varškės (0.5%) sausainiai (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/183T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
118	<b>Varškė liesa 0.5 %rieb.</b>	32.90	32.90	5.89	0.16	0.89	28.59
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	32.90	32.90	5.23	0.73	22.49	117.47
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	12.60	12.60	0.09	10.41	0.10	94.42
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.70	0.70	0.03	0.00	0.17	0.83
419	Joduota druska	0.07	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	79.17	-	-	-	-
411	Nerafinuotas cukrus	7.00	7.00	0.00	0.00	6.97	27.86
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>11.24</b>	<b>11.31</b>	<b>30.62</b>	<b>269.18</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis**

Receptūros Nr.

15-8/186T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
542	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)</b>	16.80	16.80	2.32	1.13	11.34	64.76
200	Morkos	20.16	16.80	0.17	0.03	1.46	6.82
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	14.00	14.00	1.93	0.32	9.91	50.27
409	Medus	11.20	11.20	0.03	0.00	9.15	36.74
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	7.00	7.00	0.05	5.78	0.06	52.46
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	6.27	5.60	0.69	0.66	0.04	8.81
532	Vanilės ekstraktas	0.35	0.35	0.00	0.00	0.04	0.19
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.35	0.35	0.01	0.00	0.09	0.42
424	Cinamonas	0.21	0.21	0.01	0.00	0.17	0.73
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	72.31	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.21</b>	<b>7.92</b>	<b>32.26</b>	<b>221.20</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/13

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

### 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).

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%)**

Receptūros Nr.

16-1/3 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	<b>Viso grūdo ruginė duona</b>	45.00	45.00	3.33	0.72	19.26	96.84
142	<b>Sviestas 82% rieib.</b>	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
429	Dž.prieskoninės žolelės (bazilikas, krapai, petražolės)	0.18	0.18	0.00	0.00	0.01	0.08
<b>I Š E I G A :</b>		<b>50(45/5)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.37</b>	<b>4.85</b>	<b>19.31</b>	<b>134.39</b>

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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/4 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	<b>Viso grūdo ruginė duona</b>	35.00	35.00	2.59	0.56	14.98	75.32
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	5.00	5.00	0.04	4.13	0.04	37.47
123	<b>Fermentinis sūris 45%rieb.</b>	31.80	30.00	6.30	8.40	0.60	103.20
<b>I Š E I G A :</b>		<b>70(35/5/30)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.93</b>	<b>13.09</b>	<b>15.62</b>	<b>215.99</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti 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 batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle  
(22%) ir agurkais**

Receptūros Nr.

16-1/27 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	<b>Viso grūdo batonas/ viso grūdo ruginė duona</b>	40.00	40.00	3.08	0.56	21.00	101.36
138	<b>Varškės užtepėlė (22%)</b>	20.00	20.00	0.90	4.40	0.70	46.00
234	Švieži agurkai	40.80	40.00	0.32	0.08	0.92	5.68
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100(40/20/40)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.30</b>	<b>5.04</b>	<b>22.62</b>	<b>153.04</b>

### 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 11

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
481	<b>Viso grūdo miltu tortilijos lakštai</b>	73.95	73.95	6.88	4.44	34.24	204.40
200	Morkos	73.44	61.20	0.61	0.12	5.32	24.85
131	<b>Kreminis tepamasis sūris (4%)</b>	25.50	25.50	2.12	3.06	1.05	40.80
227	Švieži špinatai	12.44	9.35	0.23	0.04	0.28	2.39
<b>I Š E I G A :</b>		<b>170</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>9.84</b>	<b>7.66</b>	<b>40.89</b>	<b>272.44</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/160T 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
473	<b>Viso grūdo batonas</b>	60.00	60.00	4.74	2.70	31.14	167.82
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	53.03	52.50	8.40	4.73	1.84	83.48
411	Nerafinuotas cukrus	3.00	3.00	0.00	0.00	2.99	11.94
322	Obuoliai	42.38	37.50	0.15	0.15	4.88	21.45
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)</b>	7.50	7.50	0.35	0.19	0.34	4.45
424	Cinamonas	0.45	0.45	0.02	0.01	0.36	1.57
426	Ciberžolė	0.30	0.30	0.01	0.00	0.08	0.33
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>13.67</b>	<b>7.77</b>	<b>41.62</b>	<b>291.04</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Grūdų traputis su varškės (0.5 %) ir avokado užtepu

Receptūros Nr.

16-8/162 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
118	<b>Varškė liesa 0.5 %rieb.</b>	52.00	52.00	9.31	0.26	1.40	45.19
233	Avokadas	50.05	45.50	0.86	10.69	2.73	110.61
331	Citrina	5.20	5.20	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	2.60	2.60	0.02	0.01	0.19	0.92
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.39	0.39	0.04	0.02	0.27	1.37
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užtepo masė</i>	-	100.62	-	-	-	-
484	<b>Traputis (kukurūzu, ryžiu, kviečiu, grikiu)</b>	30.00	30.00	1.87	0.87	23.10	107.71
<b>I Š E I G A :</b>		<b>130(30/100)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.09</b>	<b>11.85</b>	<b>27.69</b>	<b>265.79</b>

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.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo avižinis pyragas su avietėmis (tausojantis)**

Receptūros Nr.

16-8/168T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
167	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai</b>	21.60	21.60	2.98	1.45	14.58	83.27
336	Avietės (šviežios arba šaldytos)	21.60	21.60	0.26	0.13	2.76	13.26
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	9.74	8.70	1.07	1.02	0.06	13.69
179	<b>Viso grūdo avižiniai miltai</b>	6.60	6.60	1.05	0.15	4.53	23.64
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.40	5.40	0.00	5.37	0.00	48.36
520	Vanduo *	5.46	5.46	0.00	0.00	0.00	0.00
411	Nerafinuotas cukrus	2.40	2.40	0.00	0.00	2.39	9.55
414	Kepimo milteliai	0.12	0.12	0.00	0.00	0.03	0.14
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	71.88	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.36</b>	<b>8.11</b>	<b>24.35</b>	<b>191.90</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/178T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	26.10	23.10	0.09	0.09	3.00	13.21
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	23.10	23.10	3.68	0.51	15.79	82.48
350	Džiovintos datulės be kauliukų	11.20	11.20	0.27	0.04	8.40	35.10
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	10.19	9.10	1.12	1.06	0.06	14.31
414	<b>Kepimo milteliai</b>	1.05	1.05	0.04	0.01	0.26	1.25
424	Cinamonas	0.21	0.21	0.01	0.00	0.17	0.73
419	Joduota druska	0.07	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	67.83	-	-	-	-
322	Obuoliai (papuošimui)	7.91	7.00	0.03	0.03	0.91	4.00
350	Džiovintos datulės be kauliukų (papuošimui)	3.50	3.50	0.09	0.01	2.63	10.97
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.32</b>	<b>1.76</b>	<b>31.23</b>	<b>162.07</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/179T 11

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	31.25	25.00	0.25	0.03	1.63	7.73
-	<i>Kepto moliūgo masė</i>	-	22.50	-	-	-	-
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	12.50	12.50	1.99	0.28	8.55	44.63
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	8.96	8.00	0.98	0.94	0.06	12.58
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
542	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)</b>	7.50	7.50	1.04	0.50	5.06	28.91
456	<b>Lazdyno riešutai</b>	2.50	2.50	0.32	1.68	0.40	18.00
409	Medus	5.00	5.00	0.02	0.00	4.09	16.40
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.50	0.50	0.02	0.00	0.12	0.59
424	Cinamonas	0.10	0.10	0.00	0.00	0.08	0.35
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	63.10	-	-	-	-
464	Moliūgų sėklos	2.50	2.50	0.60	1.13	0.35	13.93
<b>IŠEIGA:</b>		<b>50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.21</b>	<b>9.03</b>	<b>20.33</b>	<b>183.42</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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