

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Maistinė ir energinė vertė			
			B	R	A	Kaloring.
		g	g	g	g	kcal
<b>SRIUBOS (1-...)</b>						
1-3/25AT 1	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	2.09	4.35	16.75	114.50
1-3/36AT 1	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	4.53	6.89	18.64	154.68
1-3/38AT 1	Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)	250	5.04	8.21	26.63	200.58
1-3/47AT 1	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	250	5.72	5.56	19.82	152.18
1-3/59AT 6	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	5.26	5.40	26.55	175.86
1-3/66AT 9	Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	250	12.26	7.11	26.76	219.99
1-3/93T 1	Trinta moliūgų sriuba su ciberžole (tausojantis)	250	2.83	4.89	13.69	110.09
<b>SALOTOS ( 2-... )</b>						
2-1/6A 4	Pekinių, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150	1.79	7.85	5.62	100.28
2-1/7A 1	Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	70	0.71	5.18	3.73	64.37
2-1/16A 3	Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	130	1.37	2.26	8.73	60.72
2-1/29A 9	Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi ( augalinis)	100	1.10	4.24	3.08	54.90
2-3/63A 12	Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi	100	1.04	6.22	10.43	101.80
2-3/64A 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 8	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	250	12.27	3.93	59.87	323.92
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 9	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su medumi (tausojantis)	250/6	15.16	8.94	68.38	414.62
3-3/62T 9	Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, džiovintais abrikosais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	250	8.82	8.99	67.50	386.18
3-3/64AT 1	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	150	3.47	3.48	35.46	187.05
3-3/66AT 2	Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojantis)	120	3.74	2.26	23.09	130.94
3-5/115T 2	Ryžių košė su obuoliais ir razinomis (tausojantis)	250	7.96	5.36	79.41	397.71
3-8/165T 2	Sorų kruopų apkepas obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	230	13.82	9.97	58.72	379.84

<b>DARŽOVIŲ PATIEKALAI (4-....)</b>						
4-3/58T 1	Virtos bulvės su krapais	<b>150</b>	3.02	0.15	27.58	123.77
4-3/61T 2	Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis)	<b>130</b>	4.19	1.95	15.56	96.52
4-3/64T 4	Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	<b>150</b>	3.95	5.26	25.33	164.43
4-5/106AT 9	Karštų kopūstų garnyras (augalinis) (tausojantis)	<b>130</b>	2.88	5.46	11.54	106.86
4-8/157AT 8	Orkaitėje kepti žiediniai kopūstai su kmynais (augalinis) (tausojantis)	<b>100</b>	2.82	3.48	5.04	62.71
4-8/160T 2	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	<b>180</b>	21.93	13.31	47.56	397.72
4-8/175AT 3	Orkaitėje keptos daržovės (burokėliai, moliūgai, morkos, pastarnokai) (augalinis) (tausojantis)	<b>150</b>	1.93	6.25	13.09	116.31
<b>A N K Š T I N I A I PATIEKALAI (5-...)</b>						
5-5/104AT 3	Raudonųjų lęšių ir daržovių (morkos, cukinija, moliūgas) troškinys (augalinis) (tausojantis)	<b>320</b>	25.15	14.47	81.54	556.97
5-7/141T 2	Kepti orkaitėje burokėlių ir avinžirnių paplotėliai (tausojantis)	<b>200</b>	21.71	12.34	59.14	434.46
<b>M I L T I N I A I PATIEKALAI (6-...)</b>						
6-5/101T 2	Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuju sūriu 45% (tausojantis)	<b>300</b>	21.68	18.23	65.69	513.53
6-8/162T 2	Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su daržovių (porai, morkos, cukinija) įdaru (tausojantis)	<b>200</b>	17.11	22.16	26.38	373.39
6-8/164T 2	Orkaitėje kepti viso grūdo miltų blynėliai su kriaušėmis (tausojantis)	<b>250</b>	15.06	16.23	60.66	448.97
<b>V A R Š K Ė S PATIEKLAI (7-...)</b>						
7-3/51T 8	Tradiciniai lietuviški virti varškėčiai (0,5%) (tausojantis)	<b>250</b>	36.21	6.66	26.33	309.08
7-7/163T 2	Keptas varškės (9%) apkepas su soromis ir ciberžole (tausojantis)	<b>200</b>	20.72	19.11	33.22	387.74
<b>K I A U Š I N I Ų PATIEKLAI (8-...)</b>						
8-3/60T 1	Virtas kiaušinis (tausojantis)	<b>50</b>	6.15	5.85	0.35	78.65
8-8/169T 1	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	<b>180</b>	17.79	16.12	17.31	285.47
<b>Ž U V I E S PATIEKLAI (9-...)</b>						
9-7/139T 9	Orkaitėje kepta riebi žuvis su garstyčiomis ir krapais (tausojantis)	<b>90</b>	18.18	21.07	1.39	267.84
9-8/173T 1	Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)	<b>120</b>	22.79	3.14	19.14	195.92
<b>P A U K Š T I E N O S PATIEKLAI (10...)</b>						
10-3/62T 4	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	<b>100(88/12)</b>	22.99	4.29	1.28	135.66
10-5/105T 3	Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	<b>180 (70/110)</b>	21.35	7.73	11.15	199.57
10-7/148T 9	Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių mėsos suktinukai su morkų įdaru (tausojantis)	<b>100</b>	19.00	3.29	6.41	131.27
10-8/173T 1	Orkaitėje keptas kalakutienos šlaunelių mėsos kotletas (tausojantis)	<b>100</b>	20.99	5.54	7.27	162.98

<b>JAUTIENOS PATIEKLAI (12-...)</b>						
12-8/2T 1	Orkaitėje kepti jautienos kumpinės kotletai (tausojantis)	<b>100</b>	23.27	10.13	7.81	215.53
<b>PADAŽAI (14-...)</b>						
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	<b>50</b>	0.42	0.19	9.49	41.29
14-1/5A 4	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	<b>40</b>	0.34	0.15	7.17	31.41
14-5/3T 11	Pievagybių padažas su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	<b>30</b>	0.70	2.47	2.07	33.34
<b>DESERTAI (15-..)</b>						
15-1/1 3	Varškė (9 %) su nesaldintu jogurtu (2,5 %) ir uogomis	<b>160(136/17/17)</b>	22.71	12.73	7.17	234.14
15-1/7A 1	Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	<b>70</b>	1.36	2.49	13.68	82.57
15-1/9 4	Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais, razinomis ir medumi	<b>250</b>	8.17	4.12	39.71	228.55
15-1/14 2	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	<b>280</b>	8.12	5.66	23.31	176.66
15-8/135AT 9	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	<b>120</b>	0.52	0.52	16.90	74.36
15-8/160T 3	Kepti orkaitėje obuoliai su varškės (9%) kremu ir sezamo plutele (tausojantis)	<b>160</b>	8.81	6.91	26.11	201.86
15-8/162T 3	Kukurūzų miltų ir bananų pyragas su razinomis ir kokoso drožlėmis (tausojantis)	<b>70</b>	4.48	9.12	28.14	212.55
15-8/164T 2	Aguonų su kriaušėmis ir bananais keksiukai (tausojantis)	<b>60</b>	4.78	9.53	17.72	175.72
<b>UŽKANDŽIAI (16-...)</b>						
16-1/1 1	Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	<b>55 (25/5/25)</b>	6.91	7.78	11.64	144.22
16-1/17 2	Varškė (0,5%) su pomidorais, krapais ir nesaldintu jogurtu (2.5%)	<b>180</b>	28.02	1.15	5.73	145.38
16-1/27 2	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	<b>55(20/15/20)</b>	2.38	3.62	11.49	88.02
16-1/27 3	Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	<b>40(15/10/15)</b>	1.73	2.44	8.57	63.14
16-1/31 9	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	<b>150</b>	8.68	6.76	36.08	240.39
16-8/160T 3	Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais (tausojantis)	<b>140</b>	12.76	7.25	38.84	271.64
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
16-8/164T 3	Kukurūzų ir viso grūdo spelta miltų pyragas su persikais ir bananais (tausojantis)	<b>70</b>	4.28	6.63	22.50	166.78
16-8/172T 2	Cukinijų keksiukai (tausojantis)	<b>70</b>	7.92	4.45	19.58	150.08
16-8/173AT 2	Avinžirnių užkandis (augalinis) (tausojantis)	<b>120</b>	15.45	5.64	32.16	241.19
16-8/174T 2	Morkų ir kietojo sūrio (45%) sausainiai (tausojantis)	<b>60</b>	6.43	4.76	9.39	106.06
16-8/179T 9	Viso grūdo spelta moliūgo plokštainis su medumi (tausojantis)	<b>45</b>	4.69	8.13	18.29	165.08

Pateikalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/25AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
162	<b>Miežiu perlinės kruopos</b>	10.75	10.75	1.05	0.19	8.08	38.29
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	32.50	-	-	-	-
199	Bulvės	45.50	35.00	0.70	0.04	6.41	28.74
280	Rauginti agurkai	20.81	18.75	0.06	0.04	0.42	2.28
200	Morkos	12.00	10.00	0.10	0.02	0.87	4.06
203	Ropiniai svogūnai	6.00	5.00	0.07	0.02	0.45	2.20
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	16.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
432	Džiovintos petražolės	0.50	0.50	0.02	0.00	0.05	0.28
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	187.50	187.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Pateikalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.09</b>	<b>4.35</b>	<b>16.75</b>	<b>114.50</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. Pateikalo sudėtyje yra gliitimo turinčių javų.

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

#### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/36AT 1

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)	112.50	75.00	0.60	0.08	1.95	10.88
190	Lęšiai raudonieji	10.00	10.00	2.54	0.11	5.57	33.43
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	25.00	-	-	-	-
322	Obuoliai	28.25	25.00	0.10	0.10	3.25	14.30
210	<b>Salierų stiebai</b>	26.80	20.00	0.14	0.04	0.14	1.48
200	Morkos	22.50	18.75	0.19	0.04	1.63	7.61
203	Ropiniai svogūnai	12.00	10.00	0.14	0.03	0.89	4.39
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.25	6.25	0.00	6.22	0.00	55.97
-	<i>Kepintų morkų, saliero ir svogūnų masė</i>	-	44.00	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	7.50	7.50	0.08	0.02	1.28	5.57
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
420	Lauro lapai	0.50	0.50	0.05	0.03	0.36	1.85
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
1-3/19AT	Daržovių sultinys (pagrindas sriuboms) (augalinis)	112.50	112.50	0.61	0.17	3.11	16.37
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.53</b>	<b>6.89</b>	<b>18.64</b>	<b>154.68</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 1

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	45.00	37.50	0.38	0.08	3.26	15.23
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	7.50	7.50	0.00	7.46	0.00	67.16
520	Vanduo *	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	40.00	-	-	-	-
305	Šaldyti žalieji žirneliai	26.25	25.00	1.60	0.10	4.25	24.30
199	Bulvės	48.75	37.50	0.75	0.04	6.86	30.79
183	<b>Viso grūdo makaronai</b>	16.00	16.00	2.22	0.47	11.74	60.05
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	40.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
431	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai,	0.50	0.50	0.01	0.00	0.04	0.21
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	100.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Pateikalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.04</b>	<b>8.21</b>	<b>26.63</b>	<b>200.58</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 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	60.00	50.00	0.50	0.10	4.35	20.30
203	Ropiniai svogūnai	30.00	25.00	0.35	0.08	2.23	10.98
209	Česnakai	1.61	1.25	0.08	0.00	0.35	1.74
205	Porai	6.60	5.00	0.11	0.02	0.34	1.94
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	71.00	-	-	-	-
194	Baltosios pupelės	20.00	20.00	4.56	0.32	12.00	69.12
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	43.75	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
432	Džiovintos petražolės	0.50	0.50	0.02	0.00	0.05	0.28
433	Džiovinti krapai	0.50	0.50	0.01	0.00	0.04	0.21
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	175.00	175.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.72</b>	<b>5.56</b>	<b>19.82</b>	<b>152.18</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 6

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	90.00	75.00	4.05	0.45	16.50	86.25
199	Bulvės	48.75	37.50	0.75	0.04	6.86	30.79
200	Morkos	24.00	20.00	0.20	0.04	1.74	8.12
203	Ropiniai svogūnai	12.00	10.00	0.14	0.03	0.89	4.39
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.80	4.80	0.00	4.78	0.00	42.98
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	30.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
432	Džiovintos petražolės	0.50	0.50	0.02	0.00	0.05	0.28
433	Džiovinti krapai	0.50	0.50	0.01	0.00	0.04	0.21
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	137.50	137.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		<b>5.26</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>175.86</b>
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.26</b>	<b>5.40</b>	<b>26.55</b>	<b>175.86</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:

**Žirnių sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)  
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

1-3/66AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
195	Žirniai skaldyti (džiovinti)	25.00	25.00	8.90	0.33	9.10	74.93
-	<i>Virtų žirnių masė</i>	-	55.00	-	-	-	-
161	<b>Perlinės kruopos</b>	20.00	7.50	2.60	0.36	12.10	62.04
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	20.00	-	-	-	-
200	Morkos	45.00	37.50	0.38	0.08	3.26	15.23
203	Ropiniai svogūnai	24.00	20.00	0.28	0.06	1.78	8.78
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.25	6.25	0.00	6.22	0.00	55.97
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	51.00	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
434	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai, petražolės)	0.50	0.50	0.01	0.00	0.04	0.21
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.26</b>	<b>7.11</b>	<b>26.76</b>	<b>219.99</b>

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

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

Patiekalo sudėtyje yra 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**

Žirnius perinkite, perplaukite, užmerkite į šaltą vandenį ir palikite brinkti 12 val. Tada virkite tame pačiame vandenyje 1 val. silpnoje kaitroje, suberkite perrinktas ir perplautas perlines kruopas ir virkite silpnoje kaitroje 15 min. Daržoves nuplaukite, morkas nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite, pakartotinai nuplaukite, supjaustykite kubeliais. Keptuvėje su įkaitintu aliejumi 2-3 min., pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 3 min. Į puodą su verdančiais žirniais ir kruopomis suberkite kepinas daržoves, prieskonius ir pavirkite 5-7min.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/93T 1

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	171.88	137.50	1.38	0.14	8.94	42.49
203	Ropiniai svogūnai	30.00	25.00	0.35	0.08	2.23	10.98
209	Česnakai	3.23	2.50	0.16	0.01	0.70	3.49
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	128.25	-	-	-	-
105	<b>Pienas 2,5 % riebus</b>	25.00	25.00	0.85	0.63	1.23	13.93
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
426	Ciberžolė	0.50	0.50	0.01	0.00	0.13	0.56
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	100.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.83</b>	<b>4.89</b>	<b>13.69</b>	<b>110.09</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 yra pieno ar jo produktų (įskaitant

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/6A 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
222	Pekininiai kopūstai	99.90	90.00	1.08	0.27	3.06	18.99
235	Pomidorai	38.25	37.50	0.38	0.08	1.54	8.33
205	Porai	19.80	15.00	0.33	0.05	1.02	5.81
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	7.50	7.50	0.00	7.46	0.00	67.16
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.79</b>	<b>7.85</b>	<b>5.62</b>	<b>100.28</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 ir nusausinkite. Pekino kopūstus supjaustykite 2-3 mm. storio šiaudeliais, pomidorus 0,5cm dydžio kubeliais, o porus 1-2 mm. storio pusžiedžiais. Visas daržoves sumaišykite, užpilkite aliejumi ir paskaninkite druska.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/7A 1

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	38.85	35.00	0.42	0.11	1.19	7.39
322	Obuoliai	15.82	14.00	0.06	0.06	1.82	8.01
234	Švieži agurkai	10.71	10.50	0.08	0.02	0.24	1.49
205	Porai	9.24	7.00	0.15	0.02	0.48	2.71
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
419	Joduota druska	0.07	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.71</b>	<b>5.18</b>	<b>3.73</b>	<b>64.37</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 sėklalīdzius ir supjaustykite šiaudeliais. Visas daržoves sumaišykite, užpilkite aliejumi ir paskaninkite druska.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-1/16A 3

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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/29A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
224	Lapinės salotos	66.50	50.00	0.65	0.15	1.25	8.95
235	Pomidorai	25.50	25.00	0.25	0.05	1.03	5.55
234	Švieži agurkai	15.30	15.00	0.12	0.03	0.35	2.13
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
203	Ropiniai svogūnai	3.60	3.00	0.04	0.01	0.27	1.32
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.10</b>	<b>4.24</b>	<b>3.08</b>	<b>54.90</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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejumi**

Receptūros Nr.

2-3/63A 12

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	68.75	55.00	0.88	0.06	5.23	24.92
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	55.00	-	-	-	-
322	Obuoliai	45.20	40.00	0.16	0.16	5.20	22.88
444	Alyvuogių aliejus	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	54.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.04</b>	<b>6.22</b>	<b>10.43</b>	<b>101.80</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

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, nusausinkite, išpjaukite sėklalīdzius ir sutarkuokite. Paruoškite aliejaus padažą (žr. kortelę nr. 14-6/121A). Tarkuotus burokėlius sumaišykite su obuoliais. Daržoves paskaninkite aliejaus padažu ir gerai išmaišykite.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-3/64A 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>I Š E I G A :</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

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/40T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
153	Grikių kruopos	82.50	82.50	10.40	2.56	57.17	293.29
520	Vanduo *	145.00	145.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	55.00	55.00	1.87	1.38	2.70	30.64
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.27</b>	<b>3.93</b>	<b>59.87</b>	<b>323.92</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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/43AT 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, 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 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
167	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai</b>	87.50	87.50	12.08	5.86	59.06	337.31
520	Vanduo *	85.00	85.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	90.00	90.00	3.06	2.25	4.41	50.13
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	1.00	1.00	0.01	0.83	0.01	7.49
409	Medus	6.00	6.00	0.02	0.00	4.90	19.68
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250/6</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>15.16</b>	<b>8.94</b>	<b>68.38</b>	<b>414.62</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 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
163	Kukurūzų kruopos	42.50	42.50	3.74	0.51	33.83	154.87
520	Vanduo *	70.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	100.00	100.00	3.40	2.50	4.90	55.70
213	Moliūgas	46.88	37.50	0.38	0.04	2.44	11.59
346	Džiovinti abrikosai	25.00	25.00	1.23	0.15	20.70	89.05
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	7.00	7.00	0.05	5.78	0.06	52.46
424	Cinamonas	0.75	0.75	0.03	0.01	0.60	2.62
411	Nerafinuotas cukrus	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	19.90
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.82</b>	<b>8.99</b>	<b>67.50</b>	<b>386.18</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 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, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Virtas perlinis kuskusas (augalinis) (tausojančias)**

Receptūros Nr.

3-3/66AT 2

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

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

Receptūros Nr.

3-5/115T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
159	Ryžiai (Basmati)	65.00	65.00	4.55	0.65	46.41	209.69
322	Obuoliai	28.25	25.00	0.10	0.10	3.25	14.30
343	Razinos	20.00	20.00	0.54	0.12	14.26	60.28
411	Nerafinuotas cukrus	11.00	11.00	0.00	0.00	10.95	43.78
142	<u>Sviestas 82% rieb.</u>	3.00	3.00	0.02	2.48	0.02	22.48
424	Cinamonas	0.75	0.75	0.03	0.01	0.60	2.62
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<u>Pienas 2,5 % rieb.</u>	80.00	80.00	2.72	2.00	3.92	44.56
520	Vanduo *	90.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>7.96</b>	<b>5.36</b>	<b>79.41</b>	<b>397.71</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 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 sėklalzdžius ir stambiai sutarkuokite, razinas užpikite verdančiu vandeniu ir palikite pastovėti 5-10 min., Baigus virti ryžiams, įmaišykite smulkintus obuolius, razinas, cukrų, sviestą ir cinamoną, pavirkite 2-3 min., uždenkite ir palikite pastovėti 5 min.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Sorų kruopų apkepas obuoliais ir cinamonu (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-8/165T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
164	Sorų kruopos	52.90	52.90	5.61	1.53	36.77	183.30
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	69.00	69.00	2.35	1.73	3.38	38.43
520	Vanduo *	115.00	115.00	0.00	0.00	0.00	0.00
411	Nerafinuotas cukrus	12.00	12.00	0.00	0.00	11.94	47.76
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų sorų masė</i>	-	225.40	-	-	-	-
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	51.52	46.00	5.66	5.38	0.32	72.36
322	Obuoliai	46.78	41.40	0.17	0.17	5.38	23.68
424	Cinamonas	1.15	1.15	0.05	0.01	0.93	4.02
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	299.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.15	1.15	0.00	1.14	0.00	10.30
<b>IŠEIGA:</b>		<b>230</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>13.82</b>	<b>9.97</b>	<b>58.72</b>	<b>379.84</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), kiaušinių ir jų produktų.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

Perrinktas ir perplautas sorų kruopas virkite 15-20 min. pasūdytame vandens ir pieno mišinyje, kol kruopos suminkštės. Išvirusias kruopas uždenkite ir palikite 15-20 min., kad kruopos išbrinktų. Į košę sudėkite cukrų ir atvėsinę sumaišykite su išplaktais kiaušiniiais. Obuolius nuplaukite, nulupkite, išpjaukite sėklalzdžius ir sutarkuokite. Obuolius sudėkite į puodą, įpilkite šiek tiek aliejaus, suberkite cinamoną ir 2-3 min. patroškinkite. Kruopas sumaišykite su obuolių mase. Gautą masę paskleiskite tolygiu sluoksniu aliejumi pateptoje skardoje ir 25-30 min. kepkite įkaitintoje konvekciniėje krosnyje/ orkaitėje 180 °C temperatūroje, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip 85°C ir kol apkepo paviršius tolygiai apskrus. Apkepas turi būti nesuiręs, nesutrūkinėjęs.



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Virtos bulvės su krapais

Receptūros Nr.

4-3/58T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	195.78	150.60	3.01	0.15	27.56	123.64
520	Vanduo *	105.00	105.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	146.25	-	-	-	-
433	Džiovinti krapai	0.30	0.30	0.01	0.00	0.02	0.13
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.02</b>	<b>0.15</b>	<b>27.58</b>	<b>123.77</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 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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

4-3/61T 2

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

Patiekalo pavadinimas:

### Karštų kopūstų garnyras (augalinis) (tausojuantis)

Receptūros Nr.

4-5/106AT 9

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

4-8/157AT 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
218	Žiediniai kopūstai	152.30	106.50	2.66	0.32	4.79	32.70
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
403	Kmynų sėklos	1.25	1.25	0.16	0.17	0.24	3.15
419	Joduota druska	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.82</b>	<b>3.48</b>	<b>5.04</b>	<b>62.71</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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

4-8/160T 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	121.68	93.60	1.87	0.09	20.20	89.13
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	39.60	39.60	6.30	0.88	27.07	141.40
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	34.34	32.40	9.33	8.10	0.03	110.35
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	40.32	36.00	4.43	4.21	0.25	56.63
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	207.00	-	-	-	-
436	Džiovinti rozmarinai	0.05	0.05	0.00	0.02	0.00	0.21
<b>IŠEIGA:</b>		<b>180</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>21.93</b>	<b>13.31</b>	<b>47.56</b>	<b>397.72</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), kiaušinių ir jų produktų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## 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 pabrūkšti ir pažymėti tamsintu šriftu. Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Raudonųjų lęšių ir daržovių (morkos, cukinija, moliūgas)  
troškiny (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

5-5/104AT 3

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	115.20	115.20	20.99	1.27	64.17	360.07
520	Vanduo *	345.60	345.60	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	230.40	-	-	-	-
200	Morkos	61.44	51.20	0.51	0.10	4.45	20.79
203	Ropiniai svogūnai	61.44	51.20	0.72	0.15	4.56	22.48
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	12.80	12.80	0.00	12.74	0.00	114.62
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	103.68	-	-	-	-
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	32.00	32.00	0.32	0.08	5.44	23.76
213	Moliūgas	32.00	25.60	0.26	0.03	1.66	7.91
214	Žalioji cukinija	20.26	19.20	0.23	0.02	0.65	3.71
422	Malti juodieji pipirai	0.96	0.96	0.11	0.08	0.61	3.63
419	Joduota druska	0.32	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>320</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>25.15</b>	<b>14.47</b>	<b>81.54</b>	<b>556.97</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:

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

Receptūros Nr.

5-7/141T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	103.00	82.40	1.32	0.08	7.83	37.33
191	Avinžirniai	82.40	82.40	16.32	2.80	33.95	226.27
520	Vanduo *	247.20	247.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų avinžirnių masė</i>	-	164.80	-	-	-	-
485	<b>Malti džiovėsiai</b>	20.60	20.60	2.00	0.21	15.82	73.13
203	Ropiniai svogūnai	9.89	8.24	0.12	0.02	0.73	3.62
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.85	4.85	0.00	4.82	0.00	43.41
-	<i>Kepintų svogūnų masė</i>	-	10.30	-	-	-	-
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	9.23	8.24	1.01	0.96	0.06	12.96
463	<b>Sezamų sėklos (maltos)</b>	4.12	4.12	0.91	2.19	0.61	25.81
419	Joduota druska	0.21	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00
422	Malti juodieji pipirai	0.21	0.21	0.02	0.02	0.13	0.78
450	Maltas kuminas	0.10	0.10	0.02	0.02	0.00	0.31
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	288.40	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.21	1.21	0.00	1.21	0.00	10.85
<b>I Š E I G A :</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>21.71</b>	<b>12.34</b>	<b>59.14</b>	<b>434.46</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, sezamo sėklų ir jų produktų.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

Avinžirnius 4-12 val. užmerkite šaltame vandenyje. Po to nuplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir virkite 1-1.5 val., kol avinžirniai suminkštės. Burokėlius nuplaukite, nulupkite, sutarkuokite smulkiai. Svogūnus nulupkite, supjaustykite kubeliais. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, suberkite svogūnus ir 2-3 min. pakepinkite iki šviesiai auksinės spalvos. Baigiant kepti įberkite malto kumino ir nuolat maišydami pakepinkite 1 min. Avinžirnius, pusę burokėlių, pakepintus svogūnus, džiovėsėlius, kiaušinius, sezamo sėklas ir sudėkite į smulkintuvą ir sutrinkite iki rupios masės. Išverskite paplotėlių masę į dubenį, sudėkite likusius tarkuotus burokėlius, gerai sumaišykite, įberkite druskos bei pipirų.

Kepimo formą išklorkite kepimo popieriumi. Sušlapinkite rankas vandeniu ir formuokite apvalius plokščius paplotėlių pusgaminius, suformuotus dėkite ant kepimo formos. Konvekcinę krosnį įkaitinkite iki 180°C temperatūros ir nustatykite 50 % garų funkciją. Paplotėlių pusgaminius prieš kepimą pašlakstykite aliejumi ir kepkite 30 minučių, kol paviršius lengvai apskrus ir kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip +85°C temperatūrą. Iškepti kotletai turi būti nesutrūkinę, nesuirę, vienodai apkepę.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

6-5/101T 2

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>	81.00	81.00	14.00	2.37	59.43	315.08
520	Vanduo *	840.00	840.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	210.00	-	-	-	-
-	<i>Padažas</i>	-	-	-	-	-	-
275	Konservuoti pomidorai savo sultyse (be odos)	144.00	96.00	0.77	0.10	2.50	13.92
200	Morkos	28.80	24.00	0.24	0.05	2.09	9.74
238	Paprika	22.68	18.00	0.23	0.09	1.19	6.50
209	Česnakai	1.94	1.50	0.09	0.00	0.42	2.09
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	9.50	9.50	0.00	9.45	0.00	85.07
429	Dž.prieskoninės žolelės (bazilikas, krapai, petražolės)	0.60	0.60	0.01	0.00	0.05	0.26
419	Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Padažo masė</i>	-	135.00	-	-	-	-
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	23.32	22.00	6.34	6.16	0.02	80.87
<b>IŠEIGA:</b>		<b>300</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>21.68</b>	<b>18.23</b>	<b>65.69</b>	<b>513.53</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

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

6-8/162T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Tešla</i>	-	-	-	-	-	-
105	<b>Pienas 2,5 % rieb.</b>	48.60	48.60	1.65	1.22	2.38	27.07
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	43.68	39.00	4.80	4.56	0.27	61.35
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	24.40	24.40	3.37	0.56	17.28	87.62
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	118.00	-	-	-	-
-	<i>Keptų lietišnių masė</i>	-	112.00	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	0.00	-	-	-	-
214	Žalioji cukinija	42.20	40.00	0.48	0.04	1.36	7.72
200	Morkos	36.00	30.00	0.30	0.06	2.61	12.18
205	Porai	39.60	30.00	0.66	0.09	2.04	11.61
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	90.40	-	-	-	-
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	21.20	20.00	5.76	5.60	0.02	73.52
422	Malti juodieji pipirai	0.60	0.60	0.07	0.05	0.38	2.27
403	Kmynų sėklos	0.20	0.20	0.03	0.03	0.04	0.50
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė:</i>	-	111.40	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	223.40	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.11</b>	<b>22.16</b>	<b>26.38</b>	<b>373.39</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 2

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	127.65	115.00	0.46	0.35	15.41	66.59
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	56.00	50.00	6.15	5.85	0.35	78.65
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	45.00	45.00	6.21	1.04	31.86	161.60
105	<b>Pienas 2,5 % rie.</b>	45.00	45.00	1.53	1.13	2.21	25.07
462	Kokoso drožlės	12.50	12.50	0.71	7.88	3.38	87.23
411	Nerafinuotas cukrus	7.50	7.50	0.00	0.00	7.46	29.85
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	275.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>15.06</b>	<b>16.23</b>	<b>60.66</b>	<b>448.97</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), gliutiną turinčių javų, kiaušinių ir jų produktų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

7-3/51T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
118	<b>Varškė liesa 0.5 % riebi.</b>	153.40	153.40	27.46	0.77	4.14	133.30
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	37.86	33.80	4.16	3.95	0.24	53.17
174	<b>Šviesūs spelta miltai</b>	15.60	15.60	2.01	0.34	11.15	54.76
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	15.60	15.60	2.48	0.35	10.66	55.70
112	<b>Grietinė 30% riebi.</b>	4.16	4.16	0.10	1.25	0.13	12.15
419	Joduota druska	0.26	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	222.82	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>36.21</b>	<b>6.66</b>	<b>26.33</b>	<b>309.08</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

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

7-7/163T 2

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>	101.00	100.00	16.00	9.00	3.50	159.00
326	Bananai	66.80	40.00	0.48	0.12	9.24	39.96
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	22.40	20.00	2.46	2.34	0.14	31.46
365	Šaldytos/šviežios sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės)	16.80	16.00	0.14	0.06	1.55	7.36
164	Sorų kruopos	10.00	10.00	1.06	0.29	6.95	34.65
520	Vanduo *	20.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	30.00	-	-	-	-
454	Kokosų drožlės	10.00	10.00	0.57	6.30	2.70	69.78
411	Nerafinuotas cukrus	9.00	9.00	0.00	0.00	8.96	35.82
532	Vanilės ekstraktas	1.00	1.00	0.01	0.00	0.13	0.54
426	Ciberžolė	0.20	0.20	0.00	0.00	0.05	0.22
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	220.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
<b>IŠEIGA:</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>20.72</b>	<b>19.11</b>	<b>33.22</b>	<b>387.74</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), kiaušiniai ir jų produktų.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Virtas kiaušinis (tausojantis)**

Receptūros Nr.

8-3/60T 1

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

8-8/169T 1

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>	141.12	126.00	15.50	14.74	0.88	198.20
274	Konservuoti kukurūzai	43.20	36.00	1.04	0.22	7.92	37.80
520	Vanduo *	25.20	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00
156	<b>Manų kruopos</b>	10.80	10.80	1.11	0.11	8.08	37.74
227	Švieži špinatai	3.83	2.88	0.07	0.01	0.09	0.74
422	Malti juodieji pipirai	0.54	0.54	0.06	0.05	0.34	2.04
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	201.60	-	-	-	-
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>180</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.79</b>	<b>16.12</b>	<b>17.31</b>	<b>285.47</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

9-7/139T 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, skumbė, 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:

**Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)**

Receptūros Nr.

9-8/173T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
82	<b>Šaldyta menkės filė be odos</b>	162.00	108.00	17.82	0.32	0.00	74.20
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	12.00	12.00	1.91	0.27	8.20	42.85
473	<b>Viso grūdo batonas</b>	7.20	7.20	0.57	0.32	3.74	20.14
105	<b>Pienas 2,5 % riebus</b>	7.20	7.20	0.24	0.18	0.35	4.01
203	Ropiniai svogūnai	8.64	7.20	0.10	0.02	0.64	3.16
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
-	<i>Kepintų svogūnų masė</i>	-	6.72	-	-	-	-
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	5.38	4.80	0.59	0.56	0.03	7.55
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
433	Džiovinti krapai	0.24	0.24	0.01	0.00	0.02	0.10
416	Kario prieskoniai	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	147.24	-	-	-	-
177	<b>Sėlenos (kviečiu, avižu)</b>	9.60	9.60	1.48	0.42	5.69	32.49
<b>IŠEIGA:</b>		<b>120</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>22.79</b>	<b>3.14</b>	<b>19.14</b>	<b>195.92</b>

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

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)

Receptūros Nr.

10-3/62T 4

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-5/105T 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 9

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-8/173T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
64	Atšaldytos kalakutienos šlaunelių mėsa be odos	91.80	90.00	17.46	3.33	0.27	100.89
145	<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

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

12-8/2T 1

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-1/5A 3

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)	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>Patekalo 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.  
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

Pateikalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-1/5A 4

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

### 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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-5/3T 11

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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/13

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>	137.36	136.00	21.76	12.24	4.76	216.24
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)</b>	17.00	17.00	0.80	0.43	0.77	10.08
339	Uogos ((šviežios arba šaldytos), braškės, avietės, juodieji serbentai)	17.00	17.00	0.15	0.07	1.65	7.82
<b>I Š E I G A :</b>		<b>160(136/17/17)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>22.71</b>	<b>12.73</b>	<b>7.17</b>	<b>234.14</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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/7A 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	23.38	14.00	0.17	0.04	3.23	13.99
328	Apelsinai (sulčių spaudimui)	9.10	9.10	-	-	-	-
379	<i>Natūralios apelsinų sultys</i>	4.55	4.55	0.03	0.00	0.45	1.95
333	Žaliosios vynuogės	9.24	8.40	0.06	0.03	1.48	6.45
325	Kriaušės	9.32	8.40	0.03	0.03	1.13	4.86
324	Nektarinai	9.24	7.70	0.08	0.02	0.72	3.41
322	Obuoliai	7.91	7.00	0.03	0.03	0.91	4.00
335	Kivi	7.45	5.60	0.06	0.03	0.78	3.64
460	<b>Anakardžių riešutai</b>	4.90	4.90	0.77	2.27	1.49	29.49
343	Razinos	4.90	4.90	0.13	0.03	3.49	14.77
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.36</b>	<b>2.49</b>	<b>13.68</b>	<b>82.57</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/9 4

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>	150.00	150.00	7.05	3.75	6.75	88.95
326	Bananai	55.67	33.33	0.40	0.10	7.70	33.30
334	Vynuogės	27.50	25.00	0.18	0.10	4.40	19.20
322	Obuoliai	18.83	16.67	0.07	0.07	2.17	9.53
343	Razinos	16.67	16.67	0.45	0.10	11.88	50.23
409	Medus	8.33	8.33	0.03	0.00	6.81	27.33
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.17</b>	<b>4.12</b>	<b>39.71</b>	<b>228.55</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.

Parašas

## 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%rieb.</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

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-8/135AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	146.90	130.00	0.52	0.52	16.90	74.36
<b>I Š E I G A :</b>		<b>120</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>0.52</b>	<b>0.52</b>	<b>16.90</b>	<b>74.36</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

Obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalzdžius 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:

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

Receptūros Nr.

15-8/160T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	150.06	132.80	0.53	0.53	17.26	75.96
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
119	<b>Varškė 9 % rieb.</b>	40.40	40.00	6.40	3.60	1.40	63.60
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	10.04	8.96	1.10	1.05	0.06	14.09
411	Nerafinuotas cukrus	6.40	6.40	0.00	0.00	6.37	25.47
528	Prieskoniai (cinamonas, kardamonas)	0.80	0.80	0.08	0.03	0.54	2.69
-	<i>Įdaro masė</i>	-	56.00	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	188.80	-	-	-	-
466	<b>Sezamu sėklos</b>	3.20	3.20	0.70	1.70	0.48	20.04
520	Vanduo *	8.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>160</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.81</b>	<b>6.91</b>	<b>26.11</b>	<b>201.86</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, sezamo sėklų ir jų produktų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Obuolius nuplaukite ir išpjaukite sėklalīdzius. Varškę pertrinkite su cukrumi ir kiaušiniiais. Obuolius įdarykite paruošta varškės mase ir viršų pabarstykite sezamo sėklomis. Įdarytus obuolių pusgaminus sudėkite į kepimo skardą, įpilkite truputį vandens ir kepkite 10-15 min. konvekciniėje krosnyje/ orkaitėje 180°C temperatūroje. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra. Įdaryti obuoliai gali būti patiekiami karšti arba atvėsinti.



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-8/162T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
151	Kukurūzų miltai	23.10	23.10	2.08	0.28	16.17	75.49
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	21.00	21.00	0.71	0.53	1.03	11.70
326	Bananai	23.38	14.00	0.17	0.04	3.23	13.99
462	Kokoso drožlės	7.00	7.00	0.40	4.41	1.89	48.85
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	6.27	5.60	0.69	0.66	0.04	8.81
343	Razinos	3.50	3.50	0.09	0.02	2.50	10.55
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.45	2.45	0.00	2.44	0.00	21.94
411	Nerafinuotas cukrus	2.80	2.80	0.00	0.00	2.79	11.14
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.70	0.70	0.03	0.00	0.17	0.83
424	Cinamonas	0.14	0.14	0.01	0.00	0.11	0.49
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	80.29	-	-	-	-
466	<b>Sezamų sėklos</b>	1.40	1.40	0.31	0.74	0.21	8.77
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.48</b>	<b>9.12</b>	<b>28.14</b>	<b>212.55</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, glitimo turinčių javų, sezamo sėklų ir jų

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Aguonų su kriaušėmis ir bananais keksiukai (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/164T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
405	Aguonos	12.00	12.00	2.39	5.60	2.96	71.84
520	Vanduo *	4.80	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Maltų aguonų pienas</i>	-	16.80	-	-	-	-
325	Kriaušės	14.65	13.20	0.05	0.04	1.77	7.64
179	<b>Viso grūdo avižiniai miltai</b>	5.40	5.40	0.86	0.12	3.71	19.34
152	Grikių miltai	5.40	5.40	0.68	0.17	3.74	19.20
326	Bananai	25.05	15.00	0.18	0.05	3.47	14.99
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	5.38	4.80	0.59	0.56	0.03	7.55
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
411	Nerafinuotas cukrus	1.80	1.80	0.00	0.00	1.79	7.16
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.60	0.60	0.02	0.00	0.15	0.71
424	Cinamonas	0.12	0.12	0.00	0.00	0.10	0.42
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	66.12	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.78</b>	<b>9.53</b>	<b>17.72</b>	<b>175.72</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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/1 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
475	<b>Viso grūdo ruginė duona</b>	25.00	25.00	1.85	0.40	10.70	53.80
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>	25.00	25.00	5.03	3.25	0.90	52.95
<b>I Š E I G A :</b>		<b>55 (25/5/25)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>6.91</b>	<b>7.78</b>	<b>11.64</b>	<b>144.22</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/17 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>	126.00	126.00	26.80	0.63	3.40	126.48
235	Pomidorai	36.72	36.00	0.36	0.07	1.48	7.99
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)</b>	18.00	18.00	0.85	0.45	0.81	10.67
433	Džiovinti krapai	0.54	0.54	0.01	0.00	0.04	0.23
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>28.02</b>	<b>1.15</b>	<b>5.73</b>	<b>145.38</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 pieno ir jo produktų (įskaitant laktozę)

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/27 2

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>	20.00	20.00	1.54	0.28	10.50	50.68
138	<b>Varškės užtepėlė (22%)</b>	15.00	15.00	0.68	3.30	0.53	34.50
234	Švieži agurkai	20.40	20.00	0.16	0.04	0.46	2.84
<b>I Š E I G A :</b>		<b>55(20/15/20)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.38</b>	<b>3.62</b>	<b>11.49</b>	<b>88.02</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 batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle  
(22%) ir agurkais**

Receptūros Nr.

16-1/27 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
474	<b>Viso grūdo batonas/ viso grūdo ruginė duona</b>	15.00	15.00	1.16	0.21	7.88	38.01
138	<b>Varškės užtepėlė (22%)</b>	10.00	10.00	0.45	2.20	0.35	23.00
234	Švieži agurkai	15.30	15.00	0.12	0.03	0.35	2.13
<b>I Š E I G A :</b>		<b>40(15/10/15)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.73</b>	<b>2.44</b>	<b>8.57</b>	<b>63.14</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 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
481	<b>Viso grūdo miltu tortilijos lakštai</b>	65.25	65.25	6.07	3.92	30.21	180.35
200	Morkos	64.80	54.00	0.54	0.11	4.70	21.92
131	<b>Kreminis tepamasis sūris (4%)</b>	22.50	22.50	1.87	2.70	0.92	36.00
227	Švieži špinatai	10.97	8.25	0.21	0.03	0.25	2.11
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.68</b>	<b>6.76</b>	<b>36.08</b>	<b>240.39</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabrūkinti 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, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir sutarkuokite. Špinatus nuplaukite ir nusausinkite. Tortilijos lakštus per visą plotą ištepkite kreminiu sūriu, apibarstykite tarkuotomis morkomis ir špinatais. Tortiliją susukite į ritinį ir supjaustykite norimo dydžio gabalėliais.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/160T 3

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>	56.00	56.00	4.42	2.52	29.06	156.63
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	49.49	49.00	7.84	4.41	1.72	77.91
411	Nerafinuotas cukrus	2.80	2.80	0.00	0.00	2.79	11.14
322	Obuoliai	39.55	35.00	0.14	0.14	4.55	20.02
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)</b>	7.00	7.00	0.33	0.18	0.32	4.15
424	Cinamonas	0.42	0.42	0.02	0.01	0.34	1.47
426	Ciberžolė	0.28	0.28	0.01	0.00	0.07	0.31
<b>IŠEIGA:</b>		<b>140</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.76</b>	<b>7.25</b>	<b>38.84</b>	<b>271.64</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](http://www.kalorijos.lt), maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Batoną supjaustykite riekelėmis, obuolius nuplaukite, išpjaukite sėklalazdžius 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:

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

Receptūros Nr.

16-8/164T 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	35.07	21.00	0.25	0.06	4.85	20.98
327	Persikai	25.41	21.00	0.17	0.04	2.54	11.21
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	12.54	11.20	1.38	1.31	0.08	17.62
151	Kukurūzų miltai	9.80	9.80	0.88	0.12	6.86	32.03
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	9.80	9.80	1.56	0.22	6.70	34.99
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.90	4.90	0.00	4.88	0.00	43.88
409	Medus	1.40	1.40	0.00	0.00	1.14	4.59
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.70	0.70	0.03	0.00	0.17	0.83
426	Ciberžolė	0.14	0.14	0.00	0.00	0.04	0.16
424	Cinamonas	0.14	0.14	0.01	0.00	0.11	0.49
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	80.08	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.28</b>	<b>6.63</b>	<b>22.50</b>	<b>166.78</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, nusauskite, bananus nulupkite ir sutrinkite iki vientisos masės, persikus perpjaukite pusiau, pašalinkite kauliuką ir pusę persikų masės sutrinkite smulkintuvu. Kukurūzų miltus sumaišykite su spelta miltais, kepimo milteliais, ciberžole ir cinamonu. Kiaušinius išplakite su trintų bananų, persikų mase, aliejumi ir medumi. Birių produktų mišinį sumaišykite su kiaušinių plakiniu iki vientisos masės. Pusgaminių masę supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, viršų apdėliokite pjaustytais persikais ir kepkite orkaitėje 180°C 35-40 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Cukinių keksiukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/172T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
214	Žalioji cukinija	44.31	42.00	0.50	0.04	1.43	8.11
151	Kukurūzų miltai	21.00	21.00	6.20	0.25	14.70	85.87
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	7.84	7.00	0.86	0.82	0.05	11.01
411	Nerafinuotas cukrus	2.80	2.80	0.00	0.00	2.79	11.14
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.60	2.60	0.00	2.59	0.00	23.28
414	<b>Kepimo milteliai</b>	1.05	1.05	0.04	0.01	0.26	1.25
426	Ciberžolė	0.14	0.14	0.00	0.00	0.04	0.16
424	Cinamonas	0.14	0.14	0.01	0.00	0.11	0.49
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	76.93	-	-	-	-
466	Sezamų sėklos	1.40	1.40	0.31	0.74	0.21	8.77
<b>IŠEIGA:</b>		<b>70</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>7.92</b>	<b>4.45</b>	<b>19.58</b>	<b>150.08</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, 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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Avinžirnių užkandis (augalinis) (tausojantis)

Receptūros Nr.

16-8/173AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
191	Avinžirniai	78.00	78.00	15.44	2.65	32.14	214.19
520	Vanduo *	48.00	48.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Mirkyta avinžirnių masė</i>	-	114.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
522	Prieskoniai (saldžiosios paprikos milteliai, kuminas, krapai, petražolės, laiškiniai česnakai)	0.24	0.24	0.01	0.00	0.02	0.14
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>120</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>15.45</b>	<b>5.64</b>	<b>32.16</b>	<b>241.19</b>

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

#### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Morkų ir kietojo sūrio (45%) sausainiai (tausojantis)**

Receptūros Nr.

16-8/174T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	43.20	36.00	0.36	0.07	3.13	14.62
520	Vanduo *	18.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Apvirtų morkų masė</i>	-	36.00	-	-	-	-
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	12.72	12.00	3.46	3.36	0.01	44.11
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	10.75	9.60	1.18	1.12	0.07	15.10
179	<b>Viso grūdo avižiniai miltai</b>	9.00	9.00	1.43	0.20	6.18	32.23
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	66.60	-	-	-	-
<b>I Š E I G A :</b>		<b>60</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>6.43</b>	<b>4.76</b>	<b>9.39</b>	<b>106.06</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, glitimo turinčių javų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite, sudėkite į puodą su vandeniu ir pavirkite ant silpnos kaitros 5-10 min. Apvirkintas morkas nukoškite ir labai gerai nusausinę sutrinkite. Sūrį sutarkuokite ir sumaišykite su trintomis, atvėsintomis morkomis, kiaušiniiais ir miltais. Skardą iškllokite kepimo popieriumi ir šaukštu formuokite nedidelius apvalius pusgaminius, palikdami 1-2 cm. tarpus. Kepkite orkaitėje 180°C 13-15 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/179T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
213	Moliūgas	28.13	22.50	0.23	0.02	1.46	6.95
-	<i>Kepto moliūgo masė</i>	-	20.25	-	-	-	-
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	11.25	11.25	1.79	0.25	7.69	40.17
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	8.06	7.20	0.89	0.84	0.05	11.33
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.05	4.05	0.00	4.03	0.00	36.27
542	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)</b>	6.75	6.75	0.93	0.45	4.56	26.02
456	<b>Lazdyno riešutai</b>	2.25	2.25	0.29	1.51	0.36	16.20
409	Medus	4.50	4.50	0.01	0.00	3.68	14.76
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.45	0.45	0.02	0.00	0.11	0.54
424	Cinamonas	0.09	0.09	0.00	0.00	0.07	0.31
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	56.79	-	-	-	-
464	Moliūgų sėklos	2.25	2.25	0.54	1.01	0.32	12.53
<b>IŠEIGA:</b>		<b>45</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.69</b>	<b>8.13</b>	<b>18.29</b>	<b>165.08</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, supjaukykite stambiais gabalais, suberkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180° temperatūroje, 15-20 min., kol suminkštės. Iškeptą moliūgą sutrinkite iki vientisos masės. Atskirkite kiaušinių baltymus nuo trynių. Trynius išplakite aliejumi, medumi ir trintų moliūgų mase, baltymus išplakite atskirame inde iki baltų, purių putų. Kitame inde sumaišykite miltus, smulkintus riešutus, kepimo miltelius ir cinamoną. Miltų masę sumaišykite su trynių mase, tuomet atsargiai įmaišykite plaktus baltymus ir gautą masę supilkite į kepimo popieriumi išklotą skardą, viršų apibarstykite moliūgų sėklomis. Kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje, 45-55 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.