

Rec. Nr.	Patiekalo pavadinimas	Išėiga	Maistinė ir energinė vertė			
			B	R	A	Kaloring.
		g	g	g	g	kcal
<b>SRIUBOS (1-...)</b>						
1-3/24AT 4	Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	250	3.79	3.72	20.00	128.65
1-3/25AT 4	Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	250	2.09	5.34	16.75	123.46
1-3/26AT 2	Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	1.40	6.16	9.96	100.85
1-3/36AT 4	Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	4.53	6.08	18.64	147.38
1-3/47AT 5	Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	250	5.50	5.77	19.03	150.08
1-3/59AT 7	Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	2.15	4.88	24.27	149.64
1-3/60AT 9	Trinta raudonųjų paprikų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250	1.98	9.45	13.96	148.80
<b>SALOTOS ( 2-... )</b>						
2-1/2A 2	Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	1.17	3.25	7.62	64.37
2-1/5A 3	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100	0.92	8.10	6.07	100.89
2-1/5A 4	Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	180	1.66	8.22	10.93	124.28
2-1/29A 9	Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi ( augalinis)	150	1.65	5.37	4.62	73.40
2-1/38A 1	Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	100	1.01	3.19	8.77	67.83
2-1/40A 9	Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais (augalinis)	150	1.29	7.81	4.72	94.31
2-1/46A 9	Šviežių kopūstų salotos su aitariaja paprika ir laimo sultimis (augalinis)	150	2.19	4.38	8.58	82.47
2-3/57A 9	Pomidorų ir agurkų salotos su perlinėmis kruopomis (augalinis)	200	3.28	4.66	20.72	137.91
2-3/61A 3	Žalių burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	130	2.44	9.27	11.41	138.84
2-3/64A 5	Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais (augalinis)	160	4.62	6.41	18.09	148.58
<b>KRUOPŲ PATIEKALAI (3-...)</b>						
3-3/15T 9	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis)	300	14.95	8.14	70.12	413.51
3-3/16T 99	Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu	300	14.54	7.94	74.06	425.82
3-3/30T 1	Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150	3.26	4.55	21.42	139.67
3-3/40T 6	Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) (tausojantis)	280	13.74	4.40	67.05	362.79

3-3/64AT 1	Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	<b>150</b>	3.47	3.48	35.46	187.05
3-3/64AT 9	Virti rudieji ryžiai (augalinis)	<b>150</b>	3.17	2.04	31.00	154.98
3-5/105AT 6	Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	<b>110</b>	3.26	2.29	24.94	133.36
3-5/121T 8	Kukurūzų kruopų košė su cukinijom ir obuoliais (tausojantis)	<b>300</b>	4.73	5.75	45.26	251.67
<b>DARŽOVIŲ PATIEKALAI (4-....)</b>						
4-3/65AT 4	Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	<b>80</b>	1.65	0.08	15.08	67.65
4-5/102AT 3	Žaliųjų žirnelių troškiny su daržovėmis ir kynva kruopomis (augalinis) (tausojantis)	<b>300</b>	11.30	16.03	47.76	380.54
4-8/191AT 9	Orkaitėje kepti virtų bulvių ir viso grūdo spelta miltų paplotėliai (augalinis) (tausojantis)	<b>220</b>	8.65	0.71	63.86	296.47
<b>A N K Š T I N I A I PATIEKALAI (5-...)</b>						
5-3/60AT 9	Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	<b>300</b>	23.78	6.59	91.31	519.74
<b>M I L T I N I A I PATIEKALAI (6-...)</b>						
6-6/112 9	Viso grūdo speltos ir kukurūzų miltų sklindžiai su varške (9%)	<b>220</b>	16.35	15.53	48.31	398.45
6-6/115 9	Jogurtiniai speltos blynėliai	<b>200</b>	15.41	21.18	44.92	431.96
6-8/171T 9	Viso grūdo speltos pica su pomidorais (tausojantis)	<b>220</b>	16.30	13.96	70.77	473.95
<b>V A R Š K Ė S PATIEKLAI (7-...)</b>						
7-3/71T 8	Virtų bulvių kukuliai su varškės įdaru (0.5%) (tausojantis)	<b>200</b>	12.66	7.44	64.98	377.48
7-8/161T 1	Grikių užkepėlė su varške (0.5%) (tausojantis)	<b>130</b>	14.18	5.11	34.21	239.59
7-8/172T 2	Viso grūdo makaronų ir varškės (9%) apkepas su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)	<b>300</b>	27.13	13.01	73.48	519.51
<b>K I A U Š I N I Ų PATIEKLAI (8-...)</b>						
8-8/169T 5	Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir žirneliais (tausojantis)	<b>170</b>	17.48	15.84	14.24	269.44
<b>Ž U V I E S PATIEKLAI (9-...)</b>						
9-8/162T 4	Orkaitėje kepti maltos žuvis (jūros lydeka) kotletai (tausojantis)	<b>100</b>	18.92	3.26	5.82	128.33
9-8/173T 2	Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)	<b>100</b>	17.15	4.76	15.95	175.23
<b>P A U K Š T I E N O S PATIEKLAI (10...)</b>						
10-3/62T 3	Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	<b>90(80/10)</b>	20.70	3.86	1.15	122.09
10-5/108T 1	Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	<b>120(58/62)</b>	17.96	4.42	4.91	131.21
10-5/117T 8	Troškinti balandėliai su vištienos šlaunelių mėsos ir nekepintų grikių įdaru (tausojantis)	<b>210</b>	15.04	7.22	23.17	217.82
<b>B U L V I Ų PATIEKLAI (11...)</b>						
11-3/60T 5	Virti koldūnai su virtų bulvių įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis)	<b>230/50</b>	12.67	8.58	85.29	469.10

<b>JAUTIENOS PATIEKLAI (12-...)</b>						
12-5/99T 1	Troškintas jautienos guliašas su morkomis ir salierais (tausojantis)	<b>140(60/80)</b>	19.61	14.54	8.91	244.91
12-7/144T 2	Orkaitėje kepti jautienos mentės kukuliai (tausojantis)	<b>100</b>	20.53	11.26	12.29	232.63
<b>PADAŽAI (14-...)</b>						
14-1/2 4	Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	<b>50</b>	2.00	6.03	2.30	71.48
14-1/5A 3	Trintos sezoninės uogos (avietės, braškės, šilauogės) (augalinis)	<b>50</b>	0.42	0.19	9.49	41.29
<b>DESERTAI (15-..)</b>						
15-1/4A 4	Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (bananai, kivi, obuoliai) (augalinis)	<b>250</b>	2.21	1.50	26.48	128.24
15-1/14 4	Kefyro (2.5%) kokteilis su uogomis	<b>250</b>	7.23	5.04	20.79	157.48
15-8/135AT 7	Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	<b>180</b>	0.80	0.80	26.00	114.40
15-8/161AT 1	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	<b>100</b>	1.54	2.52	29.40	146.45
15-8/161AT 2	Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	<b>180</b>	2.76	4.54	52.92	263.60
15-8/166T 2	Moliūgų ir grikių miltų keksiukai (tausojantis)	<b>90</b>	5.81	7.34	26.18	194.00
15-8/181T 8	Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)	<b>35</b>	2.39	2.57	14.42	89.60
15-8/186T 7	Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis	<b>40</b>	2.98	4.53	18.11	125.09
<b>UŽKANDŽIAI (16-...)</b>						
16-1/31 7	Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	<b>130</b>	7.52	5.86	31.27	208.34
16-8/162 3	Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	<b>100(30/70)</b>	9.61	7.68	26.29	212.67
16-8/178T 7	Viso grūdo spelta keksiukai su obuoliais ir datulėmis (be pridėtinio cukraus) (tausojantis)	<b>50</b>	3.92	1.29	26.07	131.58

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/24AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	49.46	38.04	0.76	0.04	6.96	31.23
200	Morkos	45.00	37.50	0.38	0.08	3.26	15.23
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.26	3.26	0.00	3.24	0.00	29.20
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	34.00	-	-	-	-
193	Šlifuoti apvalūs žirniai	20.65	20.65	2.50	0.27	8.90	48.02
-	<i>Virtų žirnių masė</i>	-	45.00	-	-	-	-
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
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 *		162.50	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>3.79</b>	<b>3.72</b>	<b>20.00</b>	<b>128.65</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

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

Pateikalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/25AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
162	<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)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
-	<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>5.34</b>	<b>16.75</b>	<b>123.46</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 gliutimo turinčių javų.

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

#### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

Patiekalo pavadinimas:

**Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

1-3/26AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
283	Rauginti kopūstai	89.38	62.50	0.56	0.06	2.69	13.56
199	Bulvės	39.00	30.00	0.60	0.03	5.49	24.63
200	Morkos	18.00	15.00	0.15	0.03	1.31	6.09
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
-	<i>Kepintų morkų masė</i>	-	16.00	-	-	-	-
			0.00				
422	Malti juodieji pipirai	0.75	0.75	0.09	0.06	0.48	2.84
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	162.50	162.50	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.40</b>	<b>6.16</b>	<b>9.96</b>	<b>100.85</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

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

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/36AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
275	Konservuoti pomidorai savo sultyse (be odos)	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)	5.43	5.43	0.00	5.41	0.00	48.67
-	<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>6.08</b>	<b>18.64</b>	<b>147.38</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.

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

1-3/47AT 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	56.60	47.17	0.47	0.09	4.10	19.15
203	Ropiniai svogūnai	29.35	24.46	0.34	0.07	2.18	10.74
209	Česnakai	1.58	1.22	0.08	0.00	0.34	1.71
205	Porai	6.46	4.89	0.11	0.01	0.33	1.89
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.24	5.24	0.00	5.21	0.00	46.93
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	69.46	-	-	-	-
194	Baltosios pupelės	19.22	19.22	4.38	0.31	11.53	66.41
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	42.80	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.73	0.73	0.09	0.06	0.47	2.77
432	Džiovintos petražolės	0.49	0.49	0.02	0.00	0.04	0.28
433	Džiovinti krapai	0.49	0.49	0.01	0.00	0.04	0.21
419	Joduota druska	0.24	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	171.20	171.20	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>5.50</b>	<b>5.77</b>	<b>19.03</b>	<b>150.08</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 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
274	Konservuoti kukurūzai	75.00	62.50	0.90	0.38	14.00	62.98
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	15.00	12.50	0.18	0.04	1.11	5.49
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.35	4.35	0.00	4.33	0.00	38.93
-	<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>2.15</b>	<b>4.88</b>	<b>24.27</b>	<b>149.64</b>
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.15</b>	<b>4.88</b>	<b>24.27</b>	<b>149.64</b>

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

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Trinta raudonųjų paprikų sriuba (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

1-3/60AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
237	Raudonoji paprika	72.45	57.50	0.75	0.29	3.80	20.76
200	Morkos	42.00	35.00	0.35	0.07	3.05	14.21
203	Ropiniai svogūnai	15.00	12.50	0.18	0.04	1.11	5.49
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	9.00	9.00	0.00	8.96	0.00	80.60
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	91.00	-	-	-	-
199	Bulvės	39.00	30.00	0.60	0.03	5.49	24.63
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 *	150.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>250</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.98</b>	<b>9.45</b>	<b>13.96</b>	<b>148.80</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. Iš paprikų išpjaukite sėklas ir supjaustykite juostelėmis. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min. pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas, kepinkite 2-3 min., ir galiausiai suberkite paprikas ir kepinkite dar 2-3 min. Į verdantį, pasūdytą vandenį suberkite smulkintas bulves ir pavirkite 5-7 min., tuomet įmaišykite kepintas daržoves, prieskonius ir virkite 5-7 min. Sriubai išvirus, sutrinkite iki vientisos masės ir užvirkite.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/2A 2

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/5A 3

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/5A 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
200	Morkos	108.00	90.00	0.90	0.18	7.83	36.54
251	Baltieji ridikai	100.55	75.60	0.76	0.08	3.10	16.10
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	8.00	8.00	0.00	7.96	0.00	71.64
419	Joduota druska	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>180</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.66</b>	<b>8.22</b>	<b>10.93</b>	<b>124.28</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Pateikalo 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		Pateikalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
224	Lapinės salotos	99.75	75.00	0.98	0.23	1.88	13.43
235	Pomidorai	38.25	37.50	0.38	0.08	1.54	8.33
234	Švieži agurkai	22.95	22.50	0.18	0.05	0.52	3.20
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
203	Ropiniai svogūnai	5.40	4.50	0.06	0.01	0.40	1.98
422	Malti juodieji pipirai	0.45	0.45	0.05	0.04	0.29	1.70
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>150</b>		-	-	-	-
<b>Pateikalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.65</b>	<b>5.37</b>	<b>4.62</b>	<b>73.40</b>

### 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

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: **Morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)**

Receptūros Nr. 2-1/38A 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	114.00	95.00	0.95	0.19	8.27	38.57
331	Citrina	5.40	5.40	0.06	0.02	0.50	2.39
-	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	2.70	-	-	-	-
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
419	Joduota druska	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.01</b>	<b>3.19</b>	<b>8.77</b>	<b>67.83</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotina nuplaukite ir sutarkuokite. Citriną nuplaukite, perpjaukite pusiau ir išspauskite sultis. Tarkuotas morkas sumaišykite su citrinos sultimis, aliejumi ir druska.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais (augalinis)**

Receptūros Nr.

2-1/40A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
234	Švieži agurkai	126.99	124.50	1.00	0.25	2.86	17.68
203	Ropiniai svogūnai	18.00	15.00	0.21	0.05	1.34	6.59
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	7.50	7.50	0.00	7.46	0.00	67.16
331	Citrina	6.00	6.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	3.00	0.02	0.01	0.22	1.06
422	Malti juodieji pipirai	0.45	0.45	0.05	0.04	0.29	1.70
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>1.29</b>	<b>7.81</b>	<b>4.72</b>	<b>94.31</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje alergenu nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-1/46A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
202	Baltagūžiai kopūstai	168.75	135.00	2.03	0.27	7.29	39.69
-	<i>Užpilas</i>	-	-	-	-	-	-
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
332	Žalioji citrina	7.50	7.50	0.05	0.01	0.80	3.46
382	<i>Natūralios žaliųjų citrinų sultys</i>	-	3.75	0.02	0.00	0.32	1.32
538	Malta aitrioji paprika	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
423	Malta kalendra	0.30	0.30	0.04	0.05	0.16	1.29
450	Maltas kuminas	0.30	0.30	0.06	0.07	0.01	0.90
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>2.19</b>	<b>4.38</b>	<b>8.58</b>	<b>82.47</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

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Pomidorų ir agurkų salotos su perlinėmis kruopomis  
(augalinis)**

Receptūros Nr.

2-3/57A 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
161	<b>Perlinės kruopos</b>	20.00	20.00	1.96	0.36	15.04	71.24
520	Vanduo *	117.00	117.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų kruopų masė</i>	-	60.00	-	-	-	-
235	Pomidorai	53.04	52.00	0.52	0.10	2.13	11.54
234	Švieži agurkai	53.04	52.00	0.42	0.10	1.20	7.38
204	Mėlinieji svogūnai	19.20	16.00	0.22	0.05	1.42	7.02
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	4.00	4.00	0.00	3.98	0.00	35.82
331	Citrina	10.00	10.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinos sultys</i>	-	5.00	0.04	0.02	0.36	1.76
209	Česnakai	1.29	1.00	0.06	0.00	0.28	1.40
422	Malti juodieji pipirai	0.40	0.40	0.05	0.03	0.25	1.51
432	Džiovintos petražolės	0.40	0.40	0.02	0.00	0.04	0.23
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.28</b>	<b>4.66</b>	<b>20.72</b>	<b>137.91</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 yra glitimo turinčių javų.

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas: **Žalių burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)**

Receptūros Nr. 2-3/61A 3

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	68.25	54.60	0.87	0.05	5.19	24.73
280	Rauginti agurkai	28.86	26.00	0.09	0.05	0.59	3.16
273	Konservuoti žalieji žirneliai	38.04	24.70	1.21	0.05	3.90	20.90
203	Ropiniai svogūnai	23.40	19.50	0.27	0.06	1.74	8.56
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	2.60	2.60	0.00	2.59	0.00	23.28
-	<i>Kepintų svogūnų masė</i>	-	19.89	-	-	-	-
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	6.50	6.50	0.00	6.47	0.00	58.21
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>130</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.44</b>	<b>9.27</b>	<b>11.41</b>	<b>138.84</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 tekančiu vandeniu, nuvalykite ir sutarkuokite. Raugintus agurkus perplaukite, nusausinkite ir supjaustykite kubeliais. Konservuotus žirnelius nukoškite ir perplaukite tekančiu vandeniu. Svogūnus nulupkite, nuplaukite, supjaustykite kubeliais ir 5-7 min. kepinkite keptuvėje įkaitintame aliejuje ant silpnos ugnies, kol svogūnai karamelizuosis. Smulkintus burokėlius sumaišykite su konservuotais žirneliais, karamelizuotais svogūnais, raugintais agurkais, aliejumi ir paskaninkite druska.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

2-3/64A 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
201	Burokėliai	72.00	57.60	0.92	0.06	5.47	26.09
-	<i>Virtų burokėlių masė</i>	-	57.60	-	-	-	-
280	Rauginti agurkai	30.19	27.20	0.09	0.05	0.61	3.31
200	Morkos	32.64	27.20	0.27	0.05	2.37	11.04
203	Ropiniai svogūnai	17.28	14.40	0.20	0.04	1.28	6.32
194	Baltosios pupelės	12.80	12.80	2.92	0.20	7.68	44.24
-	<i>Virtų pupelių masė</i>	-	27.20	-	-	-	-
205	Porai	12.67	9.60	0.21	0.03	0.65	3.72
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
433	Džiovinti krapai	0.32	0.32	0.01	0.00	0.02	0.14
419	Joduota druska	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>160</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.62</b>	<b>6.41</b>	<b>18.09</b>	<b>148.58</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:

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

Receptūros Nr.

3-3/15T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
167	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai</b>	84.00	84.00	11.59	5.63	56.70	323.82
322	Obuoliai	67.80	60.00	0.24	0.24	7.80	34.32
424	Cinamonas	1.50	1.50	0.06	0.02	1.21	5.24
419	Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	90.00	90.00	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
<b>I Š E I G A :</b>		<b>300</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>14.95</b>	<b>8.14</b>	<b>70.12</b>	<b>413.51</b>

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu**

Receptūros Nr.

3-3/16T 99

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>	81.00	81.00	11.18	5.43	54.68	312.26
322	Obuoliai	67.80	60.00	0.24	0.24	7.80	34.32
424	Cinamonas	1.50	1.50	0.06	0.02	1.21	5.24
411	Nerafinuotas cukrus	6.00	6.00	0.00	0.00	5.97	23.88
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	90.00	90.00	3.06	2.25	4.41	50.13
520	Vanduo *	90.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>300</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>14.54</b>	<b>7.94</b>	<b>74.06</b>	<b>425.82</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.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Perrinktus avižinius dribsnius palengva maišant suberti į verdantį, pasaldintą vandens ir pieno mišinį ir virti 3-4 min., kol dribsniai suminkštės ir sugers visą vandenį. Obuolius nuplaukite, nulupkite, išpjauškite sėklalizdžius ir sutarkuokite. Košę sumaišykite su tarkuotais obuoliais, cinamonu, uždenkite ir palikite 8-10 min., kad dribsniai išbrinktų.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Miežinių kruopų košė (tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-3/30T 1

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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-3/40T 6

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
153	Grikių kruopos	92.40	92.40	11.64	2.86	64.03	328.48
520	Vanduo *	162.40	162.40	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2.5 %rieb.</b>	61.60	61.60	2.09	1.54	3.02	34.31
419	Joduota druska	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>280</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>13.74</b>	<b>4.40</b>	<b>67.05</b>	<b>362.79</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](http://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:

**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 skirtu įrenginio ar indo.

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Virti rudieji ryžiai (augalinis)**

Receptūros Nr.

3-3/64AT 9

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

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patekalo sudėtyje alergenų nėra.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

3-5/105AT 6

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

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

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Kukurūzų kruopų košė su cukinijom ir obuoliais  
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

3-5/121T 8

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	48.00	48.00	4.22	0.58	38.21	174.91
520	Vanduo *	195.00	195.00	0.00	0.00	0.00	0.00
322	Obuoliai	54.24	48.00	0.19	0.19	6.24	27.46
266	Žalioji cukinija	28.13	22.50	0.27	0.02	0.77	4.34
142	<u>Sviestas 82%rieb.</u>	6.00	6.00	0.04	4.96	0.05	44.96
419	Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>300</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>4.73</b>	<b>5.75</b>	<b>45.26</b>	<b>251.67</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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-3/65AT 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	107.12	82.40	1.65	0.08	15.08	67.65
520	Vanduo *	56.00	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	80.00	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>80</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.65</b>	<b>0.08</b>	<b>15.08</b>	<b>67.65</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

Bulves nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir supjaustykite į 4-5 dalis. Užvirkite puodą su pasūdytu vandeniu, sudėkite bulves ir virkite 15-20 min. silpnoje kaitroje, kol bulvės suminkštės. Išvirus bulvėms vanduo nupilamas.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

4-5/102AT 3

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

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

**Orkaitėje kepti virtų bulvių ir viso grūdo spelta miltų  
paplotėliai (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

4-8/191AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	-	275.00	5.50	0.28	50.33	225.78
-	<i>Virtų bulvių su lupyna masė</i>	-	266.86	-	-	-	-
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	19.80	19.80	3.15	0.44	13.54	70.70
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	286.88	-	-	-	-
<b>I Š E I G A :</b>		<b>220</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>8.65</b>	<b>0.71</b>	<b>63.86</b>	<b>296.47</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Bulves nuplaukite ir išvirkite pasūdytame vandenyje. Virtas bulves nulupkite ir dar karštas tris kartus permalkite mėsmale. Bulvių masę sumaišykite su miltais ir išminkykite vientisą tešlą. Iš gautos tešlos formuokite apvalius nedidelius pusgaminus, sudėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite orkaitėje 180°C temperatūroje 15-20 min.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)**

Receptūros Nr.

5-3/60AT 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
190	Lęšiai raudonieji	75.00	75.00	19.05	0.83	41.78	250.73
520	Vanduo *	211.50	211.50	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų lęšių masė</i>	-	141.00	-	-	-	-
157	Nešlifluotos ryžių kruopos	60.00	60.00	4.26	1.14	46.08	211.62
520	Vanduo *	126.00	126.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų ryžių masė</i>	-	168.00	-	-	-	-
200	Morkos	28.80	24.00	0.24	0.05	2.09	9.74
203	Ropiniai svogūnai	10.80	9.00	0.13	0.03	0.80	3.95
209	Česnakai	1.94	1.50	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	31.20	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.90	0.90	0.11	0.08	0.57	3.40
419	Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>300</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>23.78</b>	<b>6.59</b>	<b>91.31</b>	<b>519.74</b>

### 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

Lęšius mirkykite vandenyje 3-4 val., po to nuplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir virkite 20-25 min., kol lęšiai suminkštės. Į verdantį, pasūdytą vandenį suberkite perplautas ir perrinktas ryžių kruopas, virkite 40-45 min. silpnoje kaitroje (jei ryžiai šlifluoti virkite 20-25 min.), kol kruopos suminkštės. Daržoves nuplaukite, morkas nuskuskite ir sutarkuokite, svogūnus ir česnakus nulupkite ir susmulkinkite. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min., pakepinkite svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 2-3 min. Išvirusias kruopas sumaišykite su lęšiais, kepintomis daržovėmis, paskaninkite druska, pipirais ir viską gerai ir išmaišykite.



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

6-6/112 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	70.40	70.40	2.39	1.76	3.45	39.21
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	44.00	44.00	3.20	0.98	27.30	130.79
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	44.44	44.00	7.04	3.96	1.54	69.96
520	Vanduo *	27.50	27.50	0.00	0.00	0.00	0.00
188	Kukurūzų miltai	17.60	17.60	1.55	0.21	15.90	71.70
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	19.71	17.60	2.16	2.06	0.12	27.68
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	226.60	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.60	6.60	0.00	6.57	0.00	59.10
<b>IŠEIGA:</b>		<b>220</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>16.35</b>	<b>15.53</b>	<b>48.31</b>	<b>398.45</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patekalo pavadinimas:

### Jogurtiniai speltos blynėliai

Receptūros Nr.

6-6/115 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
135	<b>Natūralus jogurtas</b>	86.00	86.00	3.78	3.35	4.04	61.49
174	<b>Šviesūs spelta miltai</b>	46.00	46.00	4.10	1.01	25.30	126.71
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	35.84	32.00	3.94	3.74	0.22	50.34
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	22.00	22.00	3.50	0.49	15.04	78.55
142	<b>Sviestas 82% rieb.</b>	8.00	8.00	0.06	6.61	0.06	59.95
414	<b>Kepimo milteliai</b>	1.00	1.00	0.04	0.01	0.25	1.19
408	Vanilinis cukrus	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	205.20	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	6.00	6.00	0.00	5.97	0.00	53.73
<b>IŠEIGA:</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>15.41</b>	<b>21.18</b>	<b>44.92</b>	<b>431.96</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Miltus sumaišykite su kepimo milteliais, vaniliniu cukrumi ir druska. Kitame inde išplakite kiaušinius, jogurtą. Sviestą ištirpinkite atvėsinkite ir įmaišykite į kiaušinių masę, tuomet nuolat maišant iš lėto suberkite miltų masę ir išmaišykite iki vientisumo. Paruoštą tešlą uždenkite ir palikite pastovėti 10-15 min. Blynėlius kepkite įkaitintoje keptuvėje su aliejumi iš abiejų pusių kol gražiai paruduos.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**
**Viso grūdo speltos pica su pomidorais (tausojuantis)**

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

6-8/171T 9

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Picos pagrindas</i>	-	-	-	-	-	-
174	<b>Šviesūs spelta miltai</b>	52.80	52.80	4.04	1.16	32.98	158.53
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	52.80	52.80	4.96	1.17	30.91	154.03
520	Vanduo *	26.40	26.40	0.00	0.00	0.00	0.00
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.28	5.28	0.00	5.25	0.00	47.28
414	<b>Kepimo milteliai</b>	1.32	1.32	0.05	0.01	0.33	1.57
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pagrindo masė</i>	-	138.82	-	-	-	-
-	<i>Priedai</i>	-	-	-	-	-	-
235	Pomidorai	67.32	66.00	0.66	0.13	2.71	14.65
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	23.32	22.00	6.34	6.16	0.02	80.87
438	Pomidorų padažas (ne mažiau 50% pomidorų pastos)	19.80	19.80	0.20	0.05	3.37	14.70
427	Džiovintas bazilikas	0.66	0.66	0.06	0.03	0.45	2.31
-	<i>Piedų masė</i>	-	108.46	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	247.28	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>220</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>16.30</b>	<b>13.96</b>	<b>70.77</b>	<b>473.95</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**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

7-3/71T 8

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
199	Bulvės	-	75.00	1.50	0.08	13.73	61.58
-	<i>Virtų bulvių masė</i>	-	72.40	-	-	-	-
453	Bulvių krakmolai	22.00	22.00	0.09	0.02	18.35	73.94
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	13.44	12.00	1.48	1.40	0.08	18.88
-	<i>Kukulių masė</i>	-	106.40	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	50.50	50.00	8.00	4.50	1.75	79.50
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	13.44	12.00	1.48	1.40	0.08	18.88
411	Nerafinuotas cukrus	6.00	6.00	0.00	0.00	5.97	23.88
419	Joduota druska	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	63.20	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	169.60	-	-	-	-
453	Bulvių krakmolai	30.00	30.00	0.12	0.03	25.02	100.83
<b>IŠEIGA:</b>		<b>200</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.66</b>	<b>7.44</b>	<b>64.98</b>	<b>377.48</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Grikių užkepėlė su varške (0.5%) (tausojantis)

Receptūros Nr.

7-8/161T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
153	Grikių kruopos	45.50	45.50	5.73	1.41	31.53	161.75
520	Vanduo *	36.40	36.40	0.00	0.00	0.00	0.00
105	<b>Pienas 2,5 % rieb.</b>	35.10	35.10	1.19	0.88	1.72	19.55
-	<i>Virtų grikių masė</i>	-	95.55	-	-	-	-
118	<b>Varškė liesa 0.5 % rieb.</b>	32.50	32.50	5.82	0.16	0.88	28.24
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	13.10	11.70	1.44	1.37	0.08	18.40
419	Joduota druska	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	143.00	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.30	1.30	0.00	1.29	0.00	11.64
<b>I Š E I G A :</b>		<b>130</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>14.18</b>	<b>5.11</b>	<b>34.21</b>	<b>239.59</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), 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

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo makaronų ir varškės (9%) apkepas su  
cukinijomis ir pomidorais (tausojantis)**

Receptūros Nr.

7-8/172T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
183	<b>Viso grūdo makaronai</b>	60.00	60.00	8.32	1.76	44.02	225.20
520	Vanduo *	300.00	300.00	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Virtų makaronų masė</i>	-	150.00	-	-	-	-
119	<b>Varškė 9 %rieb.</b>	60.60	60.00	9.60	5.40	2.10	95.40
105	<b>Pienas 2,5 %rieb.</b>	30.00	30.00	1.02	0.75	1.47	16.71
214	Žalioji cukinija	31.65	30.00	0.36	0.03	1.02	5.79
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	26.88	24.00	2.95	2.81	0.17	37.75
209	Česnakai	38.70	30.00	1.86	0.09	8.40	41.85
422	Malti juodieji pipirai	24.00	24.00	2.83	2.06	15.22	90.77
427	Džiovintas bazilikas	1.50	1.50	0.14	0.06	1.03	5.25
419	Joduota druska	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
426	Ciberžolė	0.15	0.15	0.00	0.00	0.04	0.17
235	Pomidorai	0.31	0.30	0.00	0.00	0.01	0.07
124	<b>Kietasis fermentinis sūris (45%)</b>	0.16	0.15	0.04	0.04	0.00	0.55
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	351.00	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>300</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>27.13</b>	<b>13.01</b>	<b>73.48</b>	<b>519.51</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 tamsiu šriftu.

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

Į puodą su verdančiu, pasūdytu vandeniu suberkite makaronus ir virkite vidutinėje kaitroje 5-8 min., makaronai turi būti išvirę, bet nesuvirę. Daržoves nuplaukite, nusausinkite, cukinijas supjaustykite šiaudeliais, pomidorus riekelėmis, česnakus nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir smulkiai sukupokite. Kiaušinius išplakite su varške ir pienu, įmaišykite smulkintas cukinijas, česnakus, ciberžolę, prieskonius ir žoleles. Virtus makaronus suberkite į kepimo indą, užpilkite varškės masę ir šiek tiek papurtykite indą, kad plakinys pasiskirstytų. Paviršių apdėliokite pjaustytais pomidorais ir apibarstykite tarkuotu sūriu. Kepkite orkaitėje 170-180°C temperatūroje, 30-40 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir žirneliais  
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

8-8/169T 5

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>	133.28	119.00	14.64	13.92	0.83	187.19
273	Konservuoti žalieji žirneliai	52.36	34.00	1.67	0.07	5.37	28.76
520	Vanduo *	23.80	23.80	0.00	0.00	0.00	0.00
156	<b>Manų kruopos</b>	10.20	10.20	1.05	0.10	7.63	35.64
227	Švieži špinatai	3.62	2.72	0.07	0.01	0.08	0.70
422	Malti juodieji pipirai	0.51	0.51	0.06	0.04	0.32	1.93
419	Joduota druska	0.17	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	190.40	-	-	-	-
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.70	1.70	0.00	1.69	0.00	15.22
<b>I Š E I G A :</b>		<b>170</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.48</b>	<b>15.84</b>	<b>14.24</b>	<b>269.44</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 kepti maltos žuvies (jūros lydeka) kotletai  
(tausojantis)**

Receptūros Nr.

9-8/162T 4

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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



**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

9-8/173T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
82	<b>Šaldyta menkės filė be odos</b>	130.50	87.00	13.01	0.26	0.00	54.39
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	10.00	10.00	1.59	0.22	6.84	35.71
473	<b>Viso grūdo batonas</b>	6.00	6.00	0.47	0.27	3.11	16.78
105	<b>Pienas 2,5 % riebus</b>	6.00	6.00	0.20	0.15	0.29	3.34
203	Ropiniai svogūnai	7.20	6.00	0.08	0.02	0.53	2.63
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.87
-	<i>Kepintų svogūnų masė</i>	-	5.60	-	-	-	-
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	4.48	4.00	0.49	0.47	0.03	6.29
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
418	Dž. prieskoninės žolelės	0.20	0.20	0.02	0.01	0.14	0.70
426	Ciberžolė	0.20	0.20	0.00	0.00	0.05	0.22
433	Džiovinti krapai	0.20	0.20	0.00	0.00	0.02	0.09
416	Kario prieskoniai	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	119.00	-	-	-	-
177	<b>Sėlenos (kviečiu, avižu)</b>	8.00	8.00	1.23	0.35	4.74	27.07
<b>IŠEIGA:</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.15</b>	<b>4.76</b>	<b>15.95</b>	<b>175.23</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 3

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	83.63	82.80	19.29	0.83	0.08	84.95
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	11.59	10.35	1.27	1.21	0.07	16.28
203	Ropiniai svogūnai	4.97	4.14	0.06	0.01	0.37	1.82
200	Morkos	8.64	7.20	0.07	0.01	0.63	2.92
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.80	1.80	0.00	1.79	0.00	16.12
-	<i>Kepintų morkų ir svogūnų masė</i>	-	11.83	-	-	-	-
419	Joduota druska	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	104.98	-	-	-	-
<b>I Š E I G A :</b>		<b>90(80/10)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>20.70</b>	<b>3.86</b>	<b>1.15</b>	<b>122.09</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

Svogūnus nulupkite ir kartu su valytomis morkomis nuplaukite po tekančiu vandeniu ir nusauskite. 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 nesutrūkinę, nesuirę.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-5/108T 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
42	Atšaldyta vištų broilerių filė be odos	73.44	72.00	16.99	0.65	0.22	74.66
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	3.60	3.60	0.00	3.58	0.00	32.24
-	<i>Kepintos mėsos masė</i>	-	57.60	-	-	-	-
307	Šaldytos šparaginės pupelės	37.80	36.00	0.72	0.11	2.74	14.80
200	Morkos	21.60	18.00	0.18	0.04	1.57	7.31
422	Malti juodieji pipirai	0.36	0.36	0.04	0.03	0.23	1.36
430	Džiovinti raudonėliai	0.24	0.24	0.02	0.01	0.17	0.84
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	15.60	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>120(58/62)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>17.96</b>	<b>4.42</b>	<b>4.91</b>	<b>131.21</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, nusausinkite ir supjaustykite pailgais 3-4 cm dydžio gabalėliais. Įkaitinkite keptuvę su aliejumi, sudėkite pjaustytą vištieną ir kepinkite 5-7 min. Morkas nuplaukite, nuskuskite, pakartotinai nuplaukite ir stambiai sutarkuokite. Į keptuvę su vištiena sudėkite morkas ir nuolat maišydami kepinkite 3-4 min. Kepintas morkas ir mėsą sudėkite į puodą, užpilkite verdančiu vandeniu, sudėkite nuplautas šparagines pupeles, maltus pipirus, raudonėlius, druską, išmaišykite ir troškinkite 20-25 min., kol vištiena suminkštės. Gamybės metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra. Troškinyje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neištižusios.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

10-5/117T 8

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	105.00	84.00	1.26	0.17	4.54	24.70
-	<i>Virtų kopūstų masė</i>	-	77.28	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
200	Morkos	24.00	20.00	0.20	0.04	1.74	8.12
322	Obuoliai	22.60	20.00	0.08	0.08	2.60	11.44
203	Ropiniai svogūnai	12.00	10.00	0.14	0.03	0.89	4.39
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
46	Atšaldyta viščiukų šlaunelių mėsa be odos	55.08	54.00	10.69	1.30	0.16	55.08
160	Žalių grikių kruopos (nekepintos)	12.00	12.00	1.51	0.36	8.26	42.31
203	Ropiniai svogūnai	10.08	8.40	0.12	0.03	0.75	3.69
209	Česnakai	1.35	1.05	0.07	0.00	0.29	1.46
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	9.24	-	-	-	-
277	Saulėje džiovinti pomidorai	6.30	6.30	0.89	0.19	3.51	19.29
422	Malti juodieji pipirai	0.63	0.63	0.07	0.05	0.40	2.38
434	Džiovintos prieskoninės žolelės (krapai, petražolės)	0.42	0.42	0.01	0.00	0.03	0.18
419	Joduota druska	0.21	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	71.40	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	208.53	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>210</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>15.04</b>	<b>7.22</b>	<b>23.17</b>	<b>217.82</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 ir jo produktų (įskaitant laktozę).

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

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

Patiekalo pavadinimas:

Receptūros Nr.

11-3/60T 5

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
-	<i>Tešla</i>	-	-	-	-	-	-
178	<b>Kvietiniai miltai 550D</b>	69.66	69.66	4.20	0.84	49.18	221.03
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	17.25	17.25	2.38	0.40	12.21	61.94
105	<b>Pienas 2.5 %rieb.</b>	23.00	23.00	0.78	0.58	1.13	12.81
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	5.89	5.26	0.65	0.62	0.04	8.27
419	Joduota druska	0.23	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Tešlos masė</i>	-	115.00	-	-	-	-
-	<i>Įdaras</i>	-	-	-	-	-	-
199	Bulvės	136.69	105.14	2.10	0.11	19.24	86.32
203	Ropiniai svogūnai	11.04	9.20	0.13	0.03	0.82	4.04
445	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui) blogass	4.73	4.73	0.00	4.72	0.01	42.55
422	Malti juodieji pipirai	0.65	0.65	0.08	0.06	0.41	2.47
419	Joduota druska	0.22	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Įdaro masė</i>	-	108.95	-	-	-	-
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	223.95	-	-	-	-
520	Vanduo *	878.03	878.03	0.00	0.00	0.00	0.00
136	<b>Nesaldintas jogurtas (2.5%rieb.)</b>	50.00	50.00	2.35	1.25	2.25	29.65
<b>IŠEIGA:</b>		<b>230/50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>12.67</b>	<b>8.58</b>	<b>85.29</b>	<b>469.10</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

12-5/99T 1

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai 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**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Orkaitėje kepti jautienos mentės kukuliai (tausojantis)

Receptūros Nr.

12-7/144T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
30	Atšaldyta jautienos mentė	86.70	85.00	16.92	8.93	0.17	148.67
182	<b>Viso grūdo ruginiai miltai</b>	15.00	15.00	2.39	0.33	10.29	53.72
200	Morkos	12.00	10.00	0.10	0.02	0.87	4.06
203	Ropiniai svogūnai	9.60	8.00	0.11	0.02	0.71	3.51
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
-	<i>Kepintų daržovių masė</i>	-	17.40	-	-	-	-
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	8.96	8.00	0.98	0.94	0.06	12.58
422	Malti juodieji pipirai	0.30	0.30	0.04	0.03	0.19	1.13
419	Joduota druska	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	125.00	-	-	-	-
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>20.53</b>	<b>11.26</b>	<b>12.29</b>	<b>232.63</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Jautieną nuplaukite tekančiu, šaltu vandeniu ir nusausinkite. Morkas nuskuskite, nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus nulupkite, nuplaukite ir supjaustykite kubeliais. Įkaitintoje keptuve su aliejumi 2-3 min., pakepinkite svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite 2-3 min, baigus atvėsinkite. Mėsą sumalkite su kepintomis daržovėmis, įmaišykite kiaušinius, suberkite pipirus, druską ir iš masės formuokite ovalius pusgaminius. Pusgaminius sudėkite į skardą išklotą kepimo popieriumi ir kepkite konvekciniame krosnyje 180°C temperatūroje, 15-20 min., su 40 % garų funkcija, kol gaminio viduje temperatūra pasieks ne mažiau kaip 85 °C.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

**Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais**

Receptūros Nr.

14-1/2 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>	41.00	41.00	1.93	1.03	1.85	24.31
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	5.00	5.00	0.00	4.98	0.00	44.78
209	Česnakai	0.39	0.30	0.02	0.00	0.08	0.42
331	Citrina	3.00	3.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	1.50	1.50	0.01	0.01	0.11	0.53
422	Malti juodieji pipirai	0.15	0.15	0.02	0.01	0.10	0.57
418	Dž. prieskoninės žolelės	0.25	0.25	0.02	0.01	0.17	0.88
419	Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>I Š E I G A :</b>		<b>50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.00</b>	<b>6.03</b>	<b>2.30</b>	<b>71.48</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 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

Citriną nuplaukite, pepjaukite pusiau ir išspauskite citrinos sultis. Nuplaukite, nulupkite, pakartotinai nuplaukite ir sutrinkite česnaką. Į jogurto ir aliejaus masę suberkite prieskonines žoleles, druską, pipirus, smulkintus česnakus ir gerai išmaišykite. Įpilkite citrinos sultis ir išplakite iki vienalytės konsistencijos.



## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Pateikalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

14-1/5A 3

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)	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>Pateikalo 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.  
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

Patekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/4A 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
326	Bananai	83.50	50.00	0.60	0.15	11.55	49.95
335	Kivi	66.50	50.00	0.50	0.30	6.95	32.50
322	Obuoliai	56.50	50.00	0.20	0.20	6.50	28.60
224	Lapinės salotos	33.25	25.00	0.33	0.08	0.63	4.48
468	Linų sėmenys (maltos)	2.50	2.50	0.59	0.78	0.85	12.72
520	Vanduo *	75.00	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.21</b>	<b>1.50</b>	<b>26.48</b>	<b>128.24</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-1/14 4

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
108	<b>Kefyras 2,5%rieb.</b>	192.05	192.05	6.53	4.80	9.41	106.97
326	Bananai	62.63	37.50	0.45	0.11	8.66	37.46
341	Šaldytos ar šviežios uogos (avietės, braškės)	21.25	21.25	0.26	0.13	2.72	13.05
<b>IŠEIGA:</b>		<b>250</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>7.23</b>	<b>5.04</b>	<b>20.79</b>	<b>157.48</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 7

Kortelės užpildymo data:

2018 06 25

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

**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 produktu sudėtis".- Vilnius

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

Receptūros Nr.

15-8/161AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	50.22	44.44	0.18	0.18	5.78	25.42
325	Kriaušės	49.33	44.44	0.18	0.13	5.96	25.73
344	Džiovintos slyvos	20.00	20.00	0.70	0.14	13.80	59.26
411	Nerafinuotas cukrus	2.78	2.78	0.00	0.00	2.76	11.06
424	Cinamonas	1.00	1.00	0.04	0.01	0.81	3.49
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	1.00	1.00	0.00	1.00	0.00	8.96
466	<b>Sezamu sėklos</b>	2.00	2.00	0.44	1.06	0.30	12.53
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	108.00	-	-	-	-
520	Vanduo *	8.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>100</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>1.54</b>	<b>2.52</b>	<b>29.40</b>	<b>146.45</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

Patiekalo sudėtyje yra sezamo sėklų ir jų produktų.

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

15-8/161AT 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
322	Obuoliai	90.40	80.00	0.32	0.32	10.40	45.76
325	Kriaušės	88.80	80.00	0.32	0.24	10.72	46.32
344	Džiovintos slyvos	36.00	36.00	1.26	0.25	24.84	106.67
411	Nerafinuotas cukrus	5.00	5.00	0.00	0.00	4.98	19.90
424	Cinamonas	1.80	1.80	0.07	0.02	1.45	6.29
447	Ypač tyras alyvuogių aliejus	1.80	1.80	0.00	1.79	0.00	16.12
466	<b>Sezamu sėklos</b>	3.60	3.60	0.79	1.92	0.54	22.55
-	<i>Pusgaminio masė</i>	-	194.40	-	-	-	-
520	Vanduo *	14.40	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>IŠEIGA:</b>		<b>180</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.76</b>	<b>4.54</b>	<b>52.92</b>	<b>263.60</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

### Moliūgų ir grikių miltų keksiukai (tausojantis)

Receptūros Nr.

15-8/166T 2

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
213	Moliūgas	56.25	45.00	0.45	0.05	2.93	13.91
-	<i>Moliūgo tyrė</i>	-	45.00	-	-	-	-
152	Grikių miltai	31.50	31.50	3.97	0.98	21.83	111.98
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	8.06	7.20	0.89	0.84	0.05	11.33
336	Avietės (šviežios arba šaldytos)	5.40	5.40	0.06	0.03	0.69	3.32
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.90	0.90	0.03	0.00	0.22	1.07
424	Cinamonas	0.18	0.18	0.01	0.00	0.14	0.63
426	Ciberžolė	0.18	0.18	0.00	0.00	0.05	0.20
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	98.46	-	-	-	-
466	Sezamų sėklos	1.80	1.80	0.40	0.96	0.27	11.28
<b>IŠEIGA:</b>		<b>90</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>5.81</b>	<b>7.34</b>	<b>26.18</b>	<b>194.00</b>

#### Informacija apie ALERGENUS:

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

#### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

### GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Moliūgą nuplaukite, nulupkite žievę, išpjaukite sėklas ir sutrinkite trintuvu. Kiaušinio baltymą atskirkite nuo trynio ir išplakite iki standžių putų. Moliūgo tyrę sumaišykite su kiaušinių tryniais. Grikių miltus sumaišykite su kepimo milteliais, cinamonu ir ciberžole. Moliūgo masę iki vientisos masės sumaišykite su birių produktų mase ir supilkite aliejų. Gautą masę atsargiai sumaišykite su išplaktais kiaušinių baltymais. Į keksiukų formeles įklokite popierinius sijenėlius, jei naudojate silikonines formeles, nereikia nieko. Į paruoštas formeles supilkite pusgaminių masę ir į vidų įspauskite po uogą. Apibarstykite sezamo sėklomis. Kepkite orkaitėje 180°C, 40 min. Gamybos metu patiekalo viduje turi būti pasiekta ne mažesnė kaip +85°C temperatūra.

**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Kakavinis moliūgų keksas (tausojantis)**

Receptūros Nr.

15-8/181T 8

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

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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



**PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ**

Patiekalo pavadinimas:

**Viso grūdo avižinių dribsnių sausainiai su morkomis**

Receptūros Nr.

15-8/186T 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
542	<b>Viso grūdo avižiniai dribsniai (smulkūs)</b>	9.60	9.60	1.32	0.64	6.48	37.01
200	Morkos	11.52	9.60	0.10	0.02	0.84	3.90
180	<b>Viso grūdo Spelta kvietiniai miltai</b>	8.00	8.00	1.10	0.18	5.66	28.73
409	Medus	6.00	6.00	0.02	0.00	4.90	19.68
142	<b>Sviestas 82%rieb.</b>	4.00	4.00	0.03	3.30	0.03	29.98
145	<b>Vištu kiaušiniai</b>	3.58	3.20	0.39	0.37	0.02	5.03
532	Vanilės ekstraktas	0.20	0.20	0.00	0.00	0.03	0.11
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.20	0.20	0.01	0.00	0.05	0.24
424	Cinamonas	0.12	0.12	0.00	0.00	0.10	0.42
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	41.32	-	-	-	-
<b>IŠEIGA:</b>		<b>40</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>2.98</b>	<b>4.53</b>	<b>18.11</b>	<b>125.09</b>

**Informacija apie ALERGENUS:**

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

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

**Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:**

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

**GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS**

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-1/31 7

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
481	<b>Viso grūdo miltų tortilijos lakštai</b>	56.55	56.55	5.26	3.39	26.18	156.30
200	Morkos	56.16	46.80	0.47	0.09	4.07	19.00
131	<b>Kreminis tepamasis sūris (4%)</b>	19.50	19.50	1.62	2.34	0.80	31.20
227	Švieži špinatai	9.51	7.15	0.18	0.03	0.21	1.83
<b>I Š E I G A :</b>		<b>130</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>7.52</b>	<b>5.86</b>	<b>31.27</b>	<b>208.34</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/162 3

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
118	<b>Varškė liesa 0.5 % rieb.</b>	40.00	40.00	7.16	0.20	1.08	34.76
233	Avokadas	30.80	28.00	0.53	6.58	1.68	68.07
331	Citrina	5.00	5.00	-	-	-	-
381	<i>Natūralios citrinų sultys</i>	2.50	2.50	0.02	0.01	0.18	0.88
418	Dž.prieskoninės žolelės	0.36	0.36	0.03	0.02	0.25	1.26
419	Joduota druska	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Užtepo masė</i>	-	70.50	-	-	-	-
484	<b>Traputis (kukurūzu, ryžių, kviečių, grikių)</b>	30.00	30.00	1.87	0.87	23.10	107.71
<b>I Š E I G A :</b>		<b>100(30/70)</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>9.61</b>	<b>7.68</b>	<b>26.29</b>	<b>212.67</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 išskute iki vientisos masės. Po valgomą šaukštą užtepėlės tepkite ant trapučių.

## PATIEKALO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ

Patiekalo pavadinimas:

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

Receptūros Nr.

16-8/178T 7

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	18.65	16.50	0.07	0.07	2.15	9.44
181	<b>Viso grūdo spelta miltai</b>	16.50	16.50	2.63	0.37	11.28	58.91
350	Džiovintos datulės be kauliukų	10.00	10.00	0.25	0.04	7.50	31.34
145	<b>Vištų kiaušiniai</b>	7.28	6.50	0.80	0.76	0.05	10.22
414	<b>Kepimo milteliai</b>	0.75	0.75	0.03	0.00	0.19	0.89
424	Cinamonas	0.15	0.15	0.01	0.00	0.12	0.52
419	Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
-	<i>Pusgaminių masė</i>	-	48.45	-	-	-	-
322	Obuoliai (papuošimui)	9.04	8.00	0.03	0.03	1.04	4.58
350	Džiovintos datulės be kauliukų (papuošimui)	5.00	5.00	0.12	0.02	3.75	15.67
<b>IŠEIGA:</b>		<b>50</b>		-	-	-	-
<b>Patiekalo maistinė ir energinė vertė</b>				<b>3.92</b>	<b>1.29</b>	<b>26.07</b>	<b>131.58</b>

### Informacija apie ALERGENUS:

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

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

### Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:

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

## GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

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