

## GĖRIMAI



### TRINTAS BANANAŲ, ŠPINATŲ IR MĖTŲ KOKTEILIS (TK Nr. Se-G1)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, bananai, špinatai, mėtos.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 1,49 g R – 0,30 g A – 12,35 g Kcal – 58



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU BRAŠKĖMIS IR BANANAIS (TK Nr. Se-G2)

**Sudedamosios dalys:** braškės, bananai, kefyras

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 1,78 g R – 1,09 g A – 10,19 g Kcal – 58



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU BRAŠKĖMIS IR BANANAIS (TK Nr. Se-G2.1)

**Sudedamosios dalys:** braškės, kefyras.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 1,89 g R – 1,23 g A – 7,83 g Kcal – 50



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU OBUOLIAIS (TK Nr. Se-G2.2)

**Sudedamosios dalys:** obuoliai, kefyras.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,47 g R – 1,85 g A – 7,50 g Kcal – 56



### PASUKŲ KOKTEILIS SU BANANAIS, BRAŠKĖMIS IR KRIAUŠĖMIS (TK Nr. Se-G3.1)

**Sudedamosios dalys:** pasukos, bananai, kriaušės, braškės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgražos.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,46 g R – 4,68 g A – 12,30 g Kcal – 109

## GĖRIMAI



### PASUKŲ KOKTEILIS SU BANANAIS, ŠILAUOGĖMIS IR KRIAUSĖMIS (TK Nr. Se-G3.2)

**Sudedamosios dalys:** pasukos, bananai, kriaušės, šilauogės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgražos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,51 g R – 4,69 g A – 11,80 g Kcal – 107



### PIENIŠKAS KOKTEILIS SU BANANAIS IR BRAŠKĖMIS (TK Nr. Se-G3.3)

**Sudedamosios dalys:** pienas, bananai, braškės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgražos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,35 g R – 5,65 g A – 11,19 g Kcal – 113



### PIENIŠKAS KOKTEILIS SU BANANAIS IR ŠILAUOGĖMIS (TK Nr. Se-G3.4)

**Sudedamosios dalys:** pienas, bananai, kriaušės, šilauogės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgražos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,45 g R – 5,69 g A – 12,07 g Kcal – 117



### KEFYRO KOKTEILIS SU BANANAIS, BRAŠKĖMIS IR KRIAUSĖMIS (TK Nr. Se-G3.5)

**Sudedamosios dalys:** kefyras, bananai, kriaušės, braškės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgražos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,40 g R – 5,68 g A – 12,58 g Kcal – 119



### KEFYRO KOKTEILIS SU BANANAIS, ŠILAUOGĖMIS IR KRIAUSĖMIS (TK Nr. Se-G3.6)

**Sudedamosios dalys:** kefyras, bananai, kriaušės, šilauogės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgražos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,45 g R – 5,69 g A – 12,07 g Kcal – 117

## GĖRIMAI



### PIENIŠKAS KOKTEILIS SU BANANAIS IR KRIAUŠĖMIS (TK Nr. Se-G3.7)

**Sudedamosios dalys:** pienas, bananai, kriaušės, cinamonas, kviečių sėlenos, saulėgrąžos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 4,30 g R – 5,64 g A – 11,56 g Kcal – 114



### KEFYRO KOKTEILIS SU BANANAIS IR KRIAUŠĖMIS (TK Nr. Se-G3.8)

**Sudedamosios dalys:** kefyras, bananai, kriaušės, cinamonas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,59 g R – 1,77 g A – 10,46 g Kcal – 68



### NAMINIS UOGŲ IR MĖTŲ LIMONADAS (TK Nr. Se-G4)

**Sudedamosios dalys:** braškės, šilauogės, vanduo, gazuotas vanduo, citrinos, medus, mėtos.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 0,25 g R – 0,10 g A – 3,22 g Kcal – 15



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU ŠILAUOGĖMIS IR BANANAIS (TK Nr. Se-G5)

**Sudedamosios dalys:** šilauogės, bananai, kefyras.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,04 g R – 1,14 g A – 7,72 g Kcal – 49



### STALO VANDUO (PASKANINTAS VAISIAIS, DARŽOVĖMIS, ŽOLELĖMIS AR UOGOMIS) (TK Nr. Se-G6)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, žalumynai, uogos, vaisiai, daržovės.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 0,00 g R – 0,00 g A – 0,00 g Kcal – 0,00

## GĖRIMAI



### NESSALDINTA VAISINĖ/ARBATŽOLIŲ/ŽOLELIŲ ARBATA (TK Nr. Se-G7)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, arbatžolės, žolelės, vaisinės žolelės.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 0,00 g R – 0,00 g A – 0,00 g Kcal – 0,00



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU AVIETĖMIS (TK Nr. Se-G8)

**Sudedamosios dalys:** avietės, kefyras.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,07 g R – 1,35 g A – 9,72 g Kcal – 59



### PIENIŠKAS KOKTEILIS SU BANANAIS, AVOKADAIS IR ŠPINATAIS (TK Nr. Se-G9)

**Sudedamosios dalys:** pienas, bananai, avokadai, špinatai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,67 g R – 4,36 g A – 9,25 g Kcal – 87



### PIENIŠKAS KOKTEILIS SU BANANAIS, KRIAUŠĖMIS IR AVOKADAIS (TK Nr. Se-G10)

**Sudedamosios dalys:** pienas, bananai, kriaušės, avokadai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,37 g R – 4,02 g A – 10,16 g Kcal – 86



### PIENIŠKAS KOKTEILIS SU KRIAUŠĖMIS IR AVOKADAIS (TK Nr. Se-G11)

**Sudedamosios dalys:** pienas, kriaušės, avokadai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,69 g R – 5,05 g A – 6,56 g Kcal – 82

## GĖRIMAI



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU ŠILAUOGĖMIS (TK Nr. Se-G12)

**Sudedamosios dalys:** šilauogės, kefyras.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 2,26 g R – 1,36 g A – 4,91 g Kcal – 41



### KREMINIS KEFYRO KOKTEILIS SU BRAŠKĖMIS (TK Nr. Se-G13)

**Sudedamosios dalys:** braškės, kefyras.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 1,89 g R – 1,23 g A – 7,83 g Kcal – 50



### ŠILTAS PIENAS 2,5 % RIEB. (TK Nr. Se-G14)

**Sudedamosios dalys:** pienas.

Isigyti

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**

B – 3,40 g R – 2,50 g A – 4,90 g Kcal – 56