

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA RUDŲJŲ RYŽIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr1)

**Sudedamosios dalys:** pienas, vanduo, rudieji ryžiai, druska, sviestas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,54 g R – 4,77 g A – 32,87 g Kcal – 193



### RUDŲJŲ RYŽIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr1.1)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, rudieji ryžiai, druska, sviestas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 3,16 g R – 4,37 g A – 30,88 g Kcal – 175



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU BANANAIŠ (T) (TK Nr. Se-Kr2)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, pienas, vanduo, bananai, cinamonas, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 5,77 g R – 3,66 g A – 25,04 g Kcal – 156



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS (T) (TK Nr. Se-Kr3)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, vanduo, pienas, sviestas, obuoliai, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,73 g R – 6,26 g A – 18,60 g Kcal – 150



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS VYŠNIOMIS (T) (TK Nr. Se-Kr3.1)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, vanduo, pienas, sviestas, šaldytos vyšnios, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,83 g R – 6,29 g A – 18,47 g Kcal – 150

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr4)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, pienas, sviestas, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,67 g R – 6,20 g A – 16,50 g Kcal – 140



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS VYŠNIOMIS (T) (TK Nr. Se-Kr4.1)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, pienas, sviestas, druska, šaldytos vyšnios.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,77 g R – 6,62 g A – 17,72 g Kcal – 146



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU AVIETĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr4.2)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, pienas, sviestas, druska, avietės.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,79 g R – 6,26 g A – 17,78 g Kcal – 147



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU AVIETĖMIS IR GERVUOGĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr4.3)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, pienas, sviestas, druska, avietės, gervuogės.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,61 g R – 4,67 g A – 14,60 g Kcal – 111



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ IR BOLIVINĖS BALANDOS KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr5)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, bolivinės balandos, vanduo, sezamų aliejus, pienas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 3,88 g R – 3,32 g A – 13,32 g Kcal – 99

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### KONVEKCIŅĒJE KROSNYJE KEPTI GRIKIŲ BLYNELIAI SU SALIERAIS IR VARŠKE (T) (TK Nr. Se-Kr6)

**Sudedamosios dalys:** grikių kruopos, vanduo, salierų šaknys, svogūnai, aliejus, varškė, kiaušiniai, miltai, krapai, grūdėta varškė, druska, pipirai, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 6,22 g R – 7,85 g A – 20,57 g Kcal – 178



### VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr7)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, pienas, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,66 g R – 4,42 g A – 17,02 g Kcal – 126



### PIENIŠKA RYŽIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr8)

**Sudedamosios dalys:** pienas, ryžiai, sviestas, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 5,25 g R – 3,26 g A – 26,91 g Kcal – 158



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU BANANAIS IR KOKOSŲ DROŽLĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr9)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, vanduo, pienas, bananai, kokosų drožlės, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 5,84 g R – 6,21 g A – 27,16 g Kcal – 188



### PIENIŠKA KUKURŪŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU CINAMONU IR MEDUMI (T) (TK Nr. Se-Kr10)

**Sudedamosios dalys:** kukurūžų kruopos, vanduo, pienas, cinamonas, medus.

[Isigyti](#)

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

B – 3,38 g R – 2,02 g A – 19,52 g Kcal – 110

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU CINAMONU, MEDUMI IR ŠILAUOGĖMIS (T)

(TK Nr. Se-Kr10.1)

**Sudedamosios dalys:** kukurūzų kruopos, vanduo, pienas, cinamonas, medus, šilauogės.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 3,52 g R – 2,07 g A – 20,01 g Kcal – 113



### KEPTUVĖJE KEPTI AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ IR BOLIVINIŲ BALANDŲ BLYNELIAI SU OBUOLIAIS (T)

(TK Nr. Se-Kr11)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, bolivinių balandų miltai, obuoliai, kiaušiniai, vanduo, pienas, kepimo milteliai, cinamonas, druska, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 6,54 g R – 4,84 g A – 26,72 g Kcal – 177



### KONVEKCIŪNĖJE KROSNYJE KEPTI AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KEPSNELIAI SU CUKINIJOMIS (T)

(TK Nr. Se-Kr12)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, avižiniai dribsniai, cukinijos, kiaušiniai, avižiniai miltai, fermentinis sūris, karis, aliejus, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 8,61 g R – 6,21 g A – 23,62 g Kcal – 185



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU KRIAUŠĖMIS (T)

(TK Nr. Se-Kr13)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, vanduo, pienas, kriaušės, cinamonas, aliejus, rudasis cukrus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 5,82 g R – 6,54 g A – 19,92 g Kcal – 162



### PIENIŠKA BOLIVINĖS BALANDOS IR KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS (T)

(TK Nr. Se-Kr14)

**Sudedamosios dalys:** bolivinės balandos, kukurūzų kruopos, pienas, vanduo, graikiniai riešutai, medus, cinamonas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 8,28 g R – 9,37 g A – 35,70 g Kcal – 260

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU MOLIŪGAIS IR OBUOLIAIS (T) (TK Nr. Se-Kr15)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, vanduo, pienas, moliūgai, obuoliai, razinos, cinamonas, imbieras, aliejus, cukrus.

[Isigyti](#)

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

B – 3,64 g R – 4,51 g A – 17,56 g Kcal – 125



### PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU MOLIŪGAIS IR OBUOLIAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Kr15.1)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, vanduo, moliūgai, obuoliai, razinos, cinamonas, imbieras, aliejus, cukrus.

[Isigyti](#)

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

B – 2,67 g R – 3,80 g A – 16,16 g Kcal – 109



### PIENIŠKA AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU BANANAIS, ŠILAUOGĖMIS IR MIGDOLAIS (T) (TK Nr. Se-Kr16)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, natūralus jogurtas, pienas, bananai, šilauogės, migdolų drožlės, cinamonas, aliejus, rudasis cukrus, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 10,33 g R – 8,52 g A – 47,21 g Kcal – 307



### GRIKIŲ KOŠĖ SU DARŽOVĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr17)

**Sudedamosios dalys:** grikiai, vanduo, svogūnai, morkos, cukinijos, aliejus, brokoliai, druska, grietinėlė, ciberžolė.

[Isigyti](#)

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

B – 5,84 g R – 8,32 g A – 30,64 g Kcal – 221



### PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU DARŽOVĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr18)

**Sudedamosios dalys:** perlinės kruopos, vanduo, svogūnai, morkos, cukinijos, aliejus, brokoliai, druska, grietinėlė, ciberžolė.

[Isigyti](#)

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

B – 4,72 g R – 7,80 g A – 33,00 g Kcal – 221

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### RYŽIŲ KOŠĖ SU DARŽOVĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr19)

**Sudedamosios dalys:** ryžiai, vanduo, svogūnai, morkos, cukinijos, aliejus, brokoliai, druska, grietinėlė, ciberžolė.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,32 g R – 7,24 g A – 33,52 g Kcal – 216



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU SAUSMEDŽIO UOGOMIS (T) (TK Nr. Se-Kr20)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, vanduo, pienas, sausmedžio uogos, cinamonas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 6,23 g R – 3,96 g A – 24,57 g Kcal – 159



### ŽALIŲJŲ GRIKIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr21)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, žalieji grikiai, druska, sviestas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 5,06 g R – 3,97 g A – 27,75 g Kcal – 167



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS IR CINAMONU (T) (TK Nr. Se-Kr22)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, vanduo, pienas, obuoliai, druska, cinamonas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,30 g R – 1,56 g A – 22,16 g Kcal – 120



### KONVEKCIŪNĖJE KROSNYJE KEPTI BRINKINTŲ GRIKIŲ IR CUKINIJŲ KOTLETUKAI (T), (A) (TK Nr. Se-Kr23)

**Sudedamosios dalys:** grikiai, vanduo, cukinijos, miltai, česnakai, karis, prieskoninės žolelės, druska, pipirai, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 5,68 g R – 4,53 g A – 32,84 g Kcal – 195

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA PERLINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU MOLIŪGAIS IR OBUOLIAIS (T) (TK Nr. Se-Kr24)

**Sudedamosios dalys:** perlinės kruopos, vanduo, pienas, moliūgas, obuoliai, razinos, cinamonas, imbieras, aliejus, citrinos, šilauogės, bananai, graikiniai riešutai, saulėgrąžos.

[Isigyti](#)

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

B – 5,10 g R – 9,73 g A – 31,55 g Kcal – 234



### PIENIŠKA RYŽIŲ KOŠĖ SU CINAMONU IR GRAIKINIAIS RIEŠUTAIS (T) (TK Nr. Se-Kr25)

**Sudedamosios dalys:** ryžiai, vanduo, pienas, obuoliai, cinamonas, graikiniai riešutai.

[Isigyti](#)

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

B – 6,29 g R – 4,80 g A – 25,12 g Kcal – 169



### LEŠIŲ MAKARONAI SU TROŠKINTŲ DARŽOVIŲ PADAŽU (T), (A) (TK Nr. Se-Kr26)

**Sudedamosios dalys:** lešių makaronai, vanduo, svogūnai, morkos, pomidorai, cukinijos, pomidorų pasta, baklažanai, česnakai, aliejus, druska, pipirai, žalumynai, prieskoninės žolelės, bazilikas.

[Isigyti](#)

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

B – 10,10 g R – 6,41 g A – 21,75 g Kcal – 185



### RUDŲJŲ RYŽIŲ KOŠĖ SU DŽIOVINTAIS VAISIAIS IR RIEŠUTAIS (T) (TK Nr. Se-Kr27)

**Sudedamosios dalys:** rudieji ryžiai, kokosų gėrimas, vanduo, džiovinti abrikosai, džiovintos slyvos, razinos, druska, aliejus, migdolai.

[Isigyti](#)

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

B – 3,77 g R – 12,56 g A – 30,62 g Kcal – 251



### PIENIŠKA KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS, KRIAUSĖMIS IR CINAMONU (T) (TK Nr. Se-Kr28)

**Sudedamosios dalys:** kukurūzų kruopos, vanduo, pienas, obuoliai, kriaušės, cinamonas.

[Isigyti](#)

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

B – 2,73 g R – 1,67 g A – 17,13 g Kcal – 94

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA MOLIŪGŲ IR RYŽIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr29)

**Sudedamosios dalys:** moliūgas, pienas, ryžiai, vanduo, vanilinis cukrus, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 3,51 g R – 2,13 g A – 16,36 g Kcal – 99



### PIENIŠKA BOLIVINĖS BALANDOS - MOLIŪGŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS (T) (TK Nr. Se-Kr30)

**Sudedamosios dalys:** bolivinės balandos, vanduo, moliūgas, pienas, obuoliai, druska, cukrus.

[Isigyti](#)

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

B – 3,99 g R – 1,69 g A – 19,35 g Kcal – 109



### PIENIŠKA BOLIVINĖS BALANDOS - MOLIŪGŲ KOŠĖ SU BANANAIS IR OBUOLIAIS (T) (TK Nr. Se-Kr31)

**Sudedamosios dalys:** bolivinės balandos, vanduo, moliūgas, pienas, bananai, obuoliai.

[Isigyti](#)

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

B – 3,86 g R – 1,61 g A – 20,18 g Kcal – 111



### PIENIŠKA BOLIVINĖS BALANDOS - MOLIŪGŲ KOŠĖ SU FIGOMIS IR ŠILAUOGĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr32.1)

**Sudedamosios dalys:** bolivinės balandos, vanduo, moliūgas, pienas, figos, šilauogės.

[Isigyti](#)

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

B – 3,68 g R – 1,53 g A – 17,82 g Kcal – 100



### PIENIŠKA BOLIVINĖS BALANDOS - MOLIŪGŲ KOŠĖ SU RAUDONAISIAIS SERBENTAIS IR ŠILAUOGĖMIS (T) (TK Nr. Se- Kr32.2)

**Sudedamosios dalys:** bolivinės balandos, vanduo, moliūgas, pienas, raudonieji serbentai, šilauogės.

[Isigyti](#)

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

B – 3,75 g R – 1,50 g A – 16,94 g Kcal – 96

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA BOLIVINĖS BALANDOS - MOLIŪGŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS IR RAUDONAISIAIS SERBENTAIS (T) (TK Nr. Se-Kr34)

**Sudedamosios dalys:** bolivinės balandos, vanduo, moliūgas, pienas, obuoliai, raudonieji serbentai.

[Isigyti](#)

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

B – 3,79 g R – 1,55 g A – 18,27 g Kcal – 102



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Kr34)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, pienas, vanduo, cinamonas, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 7,34 g R – 4,79 g A – 26,54 g Kcal – 179



### ORKAITĖJE KEPTI RAUDONŲJŲ LĘŠIŲ IR MORKŲ PAPLOTĖLIAI (T), (A) (TK Nr. Se-Kr35)

**Sudedamosios dalys:** lęšiai, vanduo, morkos, česnakai, miltai, linų sėmenys, krapai, grikių sėlenos, aliejus, karis, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

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

B – 9,71 g R – 7,31 g A – 26,17 g Kcal – 209



### BULGUR KRUOPŲ TROŠKINYS (T), (A) (TK Nr. Se-Kr36)

**Sudedamosios dalys:** česnakai, morkos, paprikos, aliejus, bulgur kruopos, vanduo, pomidorų padažas, svogūnų laiškai, lauro lapai, raudonėlis, rozmarinai, pipirai, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 3,64 g R – 2,60 g A – 23,33 g Kcal – 131



### ORKAITĖJE KEPTI BULGUR KRUOPŲ IR PUPELIŲ RUTULIUKAI (T), (A) (TK Nr. Se-Kr37)

**Sudedamosios dalys:** bulgur kruopos, pupelės, svogūnai, česnakai, aliejus, pomidorų pasta, citrinos, bazilikas, raudonėlis, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

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

B – 7,85 g R – 3,71 g A – 29,83 g Kcal – 184

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PERLINIŲ KRUOPŲ TROŠKINYS SU VERŠIENA IR ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr38)

**Sudedamosios dalys:** veršiena, druska, pipirai, aliejus, perlinės kruopos, vanduo, svogūnai, morkos, česnakai, šaldytos šparaginės pupelės, prieskoninės žolelės, ciberžolė, lauro lapai.

[Isigyti](#)

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

B – 7,12 g R – 5,47 g A – 15,39 g Kcal – 139



### BULGUR KRUOPŲ TROŠKINYS SU VERŠIENA (T) (TK Nr. Se-Kr39)

**Sudedamosios dalys:** veršiena, česnakai, morkos, paprikos, aliejus, bulgur kruopos, vanduo, pomidorų padažas, svogūnlaiškiai, lauro lapai, raudonėlis, rozmarinai, pipirai, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 11,19 g R – 3,15 g A – 17,99 g Kcal – 145



### PERLINIŲ KRUOPŲ TROŠKINYS SU KIAULIENA (T) (TK Nr. Se-Kr40)

**Sudedamosios dalys:** kiauliena, druska, pipirai, aliejus, perlinės kruopos, vanduo, svogūnai, morkos, česnakai, prieskoninės žolelės, lauro lapai, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

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

B – 7,75 g R – 8,27 g A – 15,24 g Kcal – 166



### PIENIŠKA PILNO GRŪDO AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU BRAŠKĖMIS IR KOKOSŲ DROŽLĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr41)

**Sudedamosios dalys:** avižiniai dribsniai, vanduo, pienas, braškės, kokosų drožlės, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 5,81 g R – 6,22 g A – 25,74 g Kcal – 182



### PIENIŠKA ŠEŠIŲ RŪŠIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU MĖLYNĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr42)

**Sudedamosios dalys:** šešių kruopų mišinys, vanduo, pienas, druska, mėlynės.

[Isigyti](#)

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

B – 4,58 g R – 2,05 g A – 18,35 g Kcal – 110

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA ŠEŠIŲ RŪŠIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU AVIETĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr42.1)

**Sudedamosios dalys:** šešių rūšių kruopos, vanduo, pienas, druska, avietės.

[Isigyti](#)

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

B – 4,64 g R – 2,05 g A – 18,51 g Kcal – 111



### PIENIŠKA BULGUR KRUOPŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS IR CINAMONU (T) (TK Nr. Se-Kr43)

**Sudedamosios dalys:** bulgur kruopos, vanduo, pienas, obuoliai, cinamonas.

[Isigyti](#)

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

B – 4,24 g R – 0,92 g A – 21,17 g Kcal – 122



### BULGUR KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU, OBUOLIAIS IR CINAMONU (T), (A) (TK Nr. Se-Kr43.1)

**Sudedamosios dalys:** bulgur kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, obuoliai, cinamonas.

[Isigyti](#)

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

B – 3,96 g R – 4,68 g A – 23,52 g Kcal – 152



### PIENIŠKA BULGUR KRUOPŲ KOŠĖ SU BANANAIS IR ŠILAUOGĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr44)

**Sudedamosios dalys:** bulgur kruopos, vanduo, pienas, bananai, šilauogės.

[Isigyti](#)

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

B – 4,25 g R – 0,89 g A – 24,74 g Kcal – 124



### BULGUR KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU, BANANAIS IR ŠILAUOGĖMIS (T), (A) (TK Nr. Se-Kr44.1)

**Sudedamosios dalys:** bulgur kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, bananai, šilauogės.

[Isigyti](#)

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

B – 3,98 g R – 4,55 g A – 24,11 g Kcal – 153

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### TRISPALVIS KUSKUSAS SU DARŽOVĖMIS IR PRIESKONINĖMIS ŽOLELĖMIS (T), (A) (TK Nr. Se-Kr45)

**Sudedamosios dalys:** paprikos, svogūnai, česnakai, morkos, brokoliai, žirneliai, aliejus, ciberžolė, trispalvis kuskusas, vanduo, druska, prieskoninės žolelės, pipirai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 3,12 g R – 2,90 g A – 4,95 g Kcal – 58



### PIENIŠKA KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU KRIAUSIŲ GABALIUKAIS (T) (TK Nr. Se-Kr46)

**Sudedamosios dalys:** kukurūzų kruopos, vanduo, pienas, kriaušės, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,96 g R – 2,64 g A – 16,52 g Kcal – 102



### KUKURŪZŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU IR KRIAUSIŲ GABALIUKAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Kr47)

**Sudedamosios dalys:** kukurūzų kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, kriaušės, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,42 g R – 9,96 g A – 15,25 g Kcal – 160



### PIENIŠKA TRIJŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU GERVUOGĖMIS (T) (TK Nr. Se-Kr48)

**Sudedamosios dalys:** trijų grūdų dribsniai, vanduo, pienas, gervuogės, sviestas, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,35 g R – 5,67 g A – 16,26 g Kcal – 134



### PIENIŠKA PENKIŲ GRŪDŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ SU OBUOLIAIS (T) (TK Nr. Se-Kr49)

**Sudedamosios dalys:** penkių grūdų dribsniai, vanduo, pienas, sviestas, obuoliai, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,69 g R – 6,13 g A – 21,41 g Kcal – 160

## KRUOPŲ PATIEKALAI



### PIENIŠKA VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU GERVUOGĖMIS (T)

(TK Nr. Se-Kr50)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, pienas, gervuogės, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,65 g R – 4,40 g A – 17,29 g Kcal – 127



### VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU IR GERVUOGĖMIS (T), (A)

(TK Nr. Se-Kr50.1)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, gervuogės, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,19 g R – 10,58 g A – 16,22 g Kcal – 177



### PIENIŠKA VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU AVIETĖMIS IR SEZAMŲ SĖKLomis (T)

(TK Nr. Se-Kr51)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, pienas, avietės, sezamų sėklos, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,95 g R – 5,11 g A – 17,52 g Kcal – 136



### VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU, AVIETĖMIS IR SEZAMŲ SĖKLomis (T), (A)

(TK Nr. Se-Kr51.1)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, avietės, sezamų sėklos, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,45 g R – 11,29 g A – 16,45 g Kcal – 185



### PIENIŠKA VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ŠALDYTOMIS VYŠNIOMIS (T)

(TK Nr. Se-Kr52)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, pienas, šaldytos vyšnios, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,64 g R – 4,38 g A – 17,29 g Kcal – 127

## KRUOPŲ PATIEKALAI



**VISO GRŪDO KAPOTŲ AVIŽŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU IR ŠALDYTOMIS VYŠNIO MIS (T)**  
(TK Nr. Se-Kr52.1)

**Sudedamosios dalys:** avižinės kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, šaldytos vyšnios, aliejus.

[Isigyti](#)

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

B – 4,18 g R – 10,56 g A – 16,22 g Kcal – 177



**VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS SU ŽALIAISIAIS ŽIRNELIAIS (T)**  
(TK Nr. Se-Kr53)

**Sudedamosios dalys:** perlinės kruopos, vanduo, druska, žirneliai.

[Isigyti](#)

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

B – 3,44 g R – 0,54 g A – 22,66 g Kcal – 109



**PIENIŠKA SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU ŠILAUOGĖMIS (T)**  
(TK Nr. Se-Kr54)

**Sudedamosios dalys:** sorų kruopos, vanduo, pienas, druska, šilauogės.

[Isigyti](#)

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

B – 4,68 g R – 1,76 g A – 25,11 g Kcal – 135



**SORŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU, AVIETĖMIS IR GERVUOGĖMIS (T)** (TK Nr. Se-Kr55)

**Sudedamosios dalys:** sorų kruopos, vanduo, kokosų gėrimas, druska, avietės, gervuogės.

[Isigyti](#)

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

B – 4,39 g R – 7,44 g A – 26,15 g Kcal – 189