

SRIUBOS



TRINTA ŽIRNELIŲ SRIUBA (T) (TK Nr. Se-Sr1)

Sudedamosios dalys: žalieji žirneliai, svogūnai, bulvės, sviestas, aliejus, druska, lauro lapai, vanduo, grietinėlė, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 3,09 g R – 9,26 g A – 9,24 g Kcal – 133



TRINTA MORKŲ SRIUBA (T) (TK Nr. Se-Sr2)

Sudedamosios dalys: morkos, svogūnai, aliejus, bulvės, vanduo, pienas, druska, imbieras, lauro lapai, pipirai, ciberžolė, petražolės.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,23 g R – 2,33 g A – 6,54 g Kcal – 52



BROKOLIŲ IR ŽALIŲJŲ ŽIRNELIŲ SRIUBA SU JUODAISIAIS LĖŠIAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr3)

Sudedamosios dalys: brokoliai, žalieji žirneliai, aliejus, imbieras, česnakai, druska, vanduo, lėšiai, petražolės.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 3,20 g R – 1,48 g A – 9,35 g Kcal – 64



VIŠTIENOS IR DARŽOVIŲ SRIUBA SU KARIU (T) (TK Nr. Se-Sr4)

Sudedamosios dalys: pienas, vištiena, vanduo, morkos, žirneliai, porai, karis, druska.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 11,12 g R – 1,46 g A – 4,86 g Kcal – 77



TRINTA CUKINIJŲ IR BROKOLIŲ SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr5)

Sudedamosios dalys: brokoliai, cukinijos, svogūnai, aliejus, česnakai, vanduo, karis, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 0,93 g R – 2,72 g A – 2,62 g Kcal – 39

SRIUBOS



TRINTA POMIDORŲ SRIUBA (T) (TK Nr. Se-Sr6)

Sudedamosios dalys: pomidorai, česnakai, čiobreliai, bazilikas, druska, aliejus, svogūnai, vanduo.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,67 g R – 3,32 g A – 6,90 g Kcal – 64



TRINTA POMIDORŲ SRIUBA SU LĘŠIAIS (T) (TK Nr. Se-Sr7)

Sudedamosios dalys: vanduo, pomidorai, lęšiai, svogūnai, česnakai, aliejus, lauro lapai, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 4,49 g R – 1,47 g A – 10,88 g Kcal – 75



KREMINĖ MORKŲ SRIUBA SU APELSINŲ SULTIMIS (T) (TK Nr. Se-Sr8)

Sudedamosios dalys: morkos, svogūnai, sviestas, aliejus, bulvės, apelsinai, vanduo, lauro lapai, karis, druska, saulėgrąžos, grietinėlė.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,16 g R – 8,43 g A – 8,33 g Kcal – 114



ŠALTA AGURKŲ IR AVOKADŲ SRIUBA (KEFYRO 2,5% PAGRINDU) (TK Nr. Se-Sr9)

Sudedamosios dalys: kefyras, avokadai, agurkai, krapai, svogūnų laiškai, citrinos, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 2,47 g R – 3,47 g A – 4,32 g Kcal – 58



ŠALTSRIUBĖ SU AGURKAIS IR RIDIKĖLIAIS (KEFYRO 2,5% PAGRINDU) (TK Nr. Se-Sr10)

Sudedamosios dalys: kefyras, ridikėliai, agurkai, krapai, svogūnų laiškai, citrinos, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 2,50 g R – 1,65 g A – 4,19 g Kcal – 42

SRIUBOS



AGURKŲ ŠALTSRIUBĖ (KEFYRO 2,5% PAGRINDU) (TK Nr. Se-Sr11)

Sudedamosios dalys: kefyras, agurkai, krapai, svogūnų laiškai, citrinos, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 2,53 g R – 1,69 g A – 4,20 g Kcal – 42



TRINTA CUKINIJŲ SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr12)

Sudedamosios dalys: vanduo, cukinijos, svogūnai, aliejus, česnakai, petražolės, citrinos, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 0,50 g R – 1,67 g A – 1,76 g Kcal – 24



POMIDORŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr13)

Sudedamosios dalys: vanduo, pomidorai, konservuotos pupelės, svogūnai, morkos, česnakai, aliejus, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,53 g R – 1,06 g A – 6,76 g Kcal – 43



POMIDORŲ SRIUBA SU AVINŽIRNIAIS (T) (TK Nr. Se-Sr14)

Sudedamosios dalys: vanduo, pomidorai, avinžirniai, svogūnai, morkos, česnakai, aliejus, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 3,60 g R – 1,43 g A – 8,61 g Kcal – 62



POMIDORŲ SRIUBA SU JUODAISIAIS LĘŠIAIS (T) (TK Nr. Se-Sr15)

Sudedamosios dalys: vanduo, pomidorai, lęšiai, vanduo, svogūnai, morkos, česnakai, aliejus, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 2,40 g R – 1,09 g A – 14,17 g Kcal – 76

SRIUBOS



POMIDORŲ SRIUBA SU MALTA VIŠTIENA (T) (TK Nr. Se-Sr16)

Sudedamosios dalys: pomidorai, vištiena, aliejus, svogūnai, morkos, česnakai, paprikos, salierai, pomidorų pasta, vanduo, lauro lapai, pipirai, karis, druska, ciberžolė, žalumynai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 2,96 g R – 6,94 g A – 5,09 g Kcal – 95



ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ IR BROKOLIŲ SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr17)

Sudedamosios dalys: vanduo, žiediniai kopūstai, brokoliai, morkos, svogūnai, aliejus, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,33 g R – 1,49 g A – 3,37 g Kcal – 32



RAUDONŲJŲ LĘŠIŲ SRIUBA SU IMBIERU (T), (A) (TK Nr. Se-Sr18)

Sudedamosios dalys: lęšiai, bulvės, morkos, vanduo, imbieras, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 2,21 g R – 0,15 g A – 7,10 g Kcal – 39



RUDŲJŲ RYŽIŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (BULVĖMIS, MORKOMIS IR PAPRIKOMIS) (T), (A) (TK Nr. Se-Sr19)

Sudedamosios dalys: rudieji ryžiai, bulvės, vanduo, morkos, paprikos, svogūnai, aliejus, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,25 g R – 2,27 g A – 10,82 g Kcal – 69



ŠVIEŽIŲ KOPŪSTŲ SRIUBA SU MORKOMIS IR SALIERAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr20)

Sudedamosios dalys: vanduo, kopūstai, bulvės, morkos, svogūnai, salierai, aliejus, petražolės, pomidorų padažas, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 0,92 g R – 1,61 g A – 5,77 g Kcal – 41

SRIUBOS



ŠALDYTŲ DARŽOVIŲ (ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ, BROKOLIŲ, ŽIRNELIŲ, PAPRIKŲ) SRIUBA SU PILNO GRŪDO MAKARONAIS (T), (A)
(TK Nr. Se-Sr21)

Sudedamosios dalys: vanduo, šaldytos daržovės, bulvės, svogūnai, aliejus, pilno grūdo makaronai, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 1,41 g R – 0,84 g A – 6,65 g Kcal – 40



ŠPINATŲ SRIUBA (T), (A)
(TK Nr. Se-Sr22)

Sudedamosios dalys: vanduo, bulvės, morkos, svogūnai, aliejus, špinatai, petražolės, miltai, cukrus, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 0,86 g R – 1,01 g A – 5,25 g Kcal – 34



TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU LĘŠIAIS (T), (A)
(TK Nr. Se-Sr23)

Sudedamosios dalys: moliūgas, vanduo, česnakai, morkos, svogūnai, aliejus, bulvės, druska, pipirai, ciberžolė, bazilikai, lęšiai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 2,47 g R – 1,44 g A – 10,18 g Kcal – 64



TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU MOLIŪGŲ SĖKLOMIS (T), (A)
(TK Nr. Se-Sr24)

Sudedamosios dalys: moliūgas, vanduo, česnakai, morkos, svogūnai, aliejus, bulvės, druska, pipirai, ciberžolė, bazilikai, moliūgų sėklos.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 1,16 g R – 1,87 g A – 7,43 g Kcal – 51



TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA SU AVINŽIRNIAIS (T), (A)
(TK Nr. Se-Sr25)

Sudedamosios dalys: moliūgas, vanduo, česnakai, morkos, svogūnai, aliejus, bulvės, druska, pipirai, ciberžolė, bazilikai, avinžirniai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 2,12 g R – 1,58 g A – 9,25 g Kcal – 60

SRIUBOS



BARŠČIŲ SRIUBA SU PUPELĖMIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr26)

Sudedamosios dalys: vanduo, bulvės, pupelės, vanduo, morkos, svogūnai, aliejus, pomidorų pasta, cukrus, burokėliai, mairūnai, bazilikai, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 2,74 g R – 0,85 g A – 9,71 g Kcal – 57



RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr27)

Sudedamosios dalys: vanduo, rauginti kopūstai, pomidorų pasta, bulvės, morkos, svogūnai, aliejus, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 0,89 g R – 1,03 g A – 5,27 g Kcal – 34



PERLINIŲ KRUOPŲ SRIUBA SU POMIDORAIS IR KALENDRA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr28)

Sudedamosios dalys: vanduo, perlinės kruopos, pomidorai, morkos, svogūnai, aliejus, petražolės, kalendra, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 1,92 g R – 1,74 g A – 13,33 g Kcal – 77



RYŽIŲ KRUOPŲ SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr29)

Sudedamosios dalys: ryžiai, bulvės, morkos, svogūnai, aliejus, petražolės, vanduo, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 1,26 g R – 1,63 g A – 10,47 g Kcal – 62



ŽIRNIŲ IR MIEŽINIŲ KRUOPŲ SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr30)

Sudedamosios dalys: žirniai, vanduo, miežinės kruopos, morkos, svogūnai, aliejus, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:
B – 3,66 g R – 1,61 g A – 12,10 g Kcal – 78

SRIUBOS



RŪŠTYNIŲ SRIUBA (T), (A)

(TK Nr. Se-Sr31)

Sudedamosios dalys: vanduo, bulvės, morkos, svogūnai, aliejus, rūgštinės, petražolės, miltai, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 0,69 g R – 1,06 g A – 4,89 g Kcal – 32



ŽALIŲJŲ LĘŠIŲ IR BOLIVINIŲ BALANDŲ SRIUBA SU DARŽOVĖMIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr32)

Sudedamosios dalys: lęšiai, bulvės, morkos, vanduo, bolivinės balandos, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 3,21 g R – 0,51 g A – 10,53 g Kcal – 60



POMIDORINĖ SRIUBA SU RYŽIAIS IR ŠVIEŽIAIS ŽALUMYNAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr33)

Sudedamosios dalys: vanduo, ryžiai, pomidorai, morkos, svogūnai, česnakai, aliejus, petražolės, krapai, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,48 g R – 1,45 g A – 10,66 g Kcal – 62



TRINTA SALIERŲ SRIUBA SU MOLIŪGŲ SĖKLOMIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr34)

Sudedamosios dalys: saliero lapkotis, salierų šaknys, bulvės, svogūnai, morkos, vanduo, petražolės, pipirai, druska, moliūgų sėklos.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,49 g R – 0,92 g A – 7,23 g Kcal – 43



DARŽOVIŲ SULTINYS SU ŠVIEŽIAIS ŽALUMYNAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr35)

Sudedamosios dalys: vanduo, saliero lapkotis, paprikos, morkos, česnakai, lauro lapai, petražolės, krapai, pipirai, druska.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 0,35 g R – 0,08 g A – 2,03 g Kcal – 10

SRIUBOS



VASARIŠKA DARŽOVIŲ (BROKOLIŲ, BULVIŲ, MORKŲ, SALIERŲ, ŽALIŲJŲ ŽIRNELIŲ ANKŠČIŲ) SRIUBA (T), (A) (TK Nr. Se-Sr36)

Sudedamosios dalys: vanduo, morkos, salierų lapkotis, aliejus, brokoliai, žaliųjų žirnelių ankštys, bulvės, lauro lapai, prieskoninės žolelės, pipirai, druska.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 0,58 g R – 0,42 g A – 2,58 g Kcal – 16



ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ (ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ, BROKOLIŲ, PAPRIKŲ) SRIUBA SU PILNO GRŪDO MAKARONAIS (T), (A) (TK Nr. Se-Sr37)

Sudedamosios dalys: vanduo, žiediniai kopūstai, brokoliai, paprikos, bulvės, svogūnai, aliejus, pilno grūdo makaronai, petražolės, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:

B – 1,38 g R – 0,83 g A – 6,82 g Kcal – 40