

## GARNYRAI



### VIRTI GRIKIAI SU DARŽOVĖMIS (T) (TK Nr. Se-Gr1)

**Sudedamosios dalys:** grikių, vanduo, žalieji žirneliai, morkos, aliejus, sultenės, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,12 g R – 3,02 g A – 19,66 g Kcal – 122



### ŽALIŲJŲ ŽIRNELIŲ KOŠĖ SU BROKOLIAIS IR BULVĖMIS (T) (TK Nr. Se-Gr2)

**Sudedamosios dalys:** žalieji žirneliai, brokoliai, bulvės, pienas, vanduo, sviestas, druska, krapai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,92 g R – 3,07 g A – 13,83 g Kcal – 103



### ORKAITĖJE, GARUOSE KEPTI SMIDRAI (T) (TK Nr. Se-Gr3)

**Sudedamosios dalys:** smidrai, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,59 g R – 6,01 g A – 4,57 g Kcal – 83



### ORKAITĖJE KEPTI SMIDRAI (T) (TK Nr. Se-Gr3.1)

**Sudedamosios dalys:** smidrai, aliejus, druska, pipirai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,54 g R – 3,49 g A – 4,61 g Kcal – 60



### SALIERŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Gr4)

**Sudedamosios dalys:** salierų šaknys, pienas, sviestas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 1,75 g R – 1,38 g A – 7,94 g Kcal – 51

## GARNYRAI



### MAKARONAI SU DARŽOVĖMIS (ŽIEDINIAI KOPŪSTAI, ŽIRNELIAI, BROKOLIAI, PAPRIKOS) (T) (TK Nr. Se-Gr5)

**Sudedamosios dalys:** makaronai, šaldytos daržovės, vanduo, druska, pipirai, raudonėlis, bazilikai.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 8,12 g R – 1,00 g A – 43,17 g Kcal – 214



### VIRTI RYŽIAI (T), (A) (TK Nr. Se-Gr6)

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

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 3,75 g R – 0,17 g A – 32,63 g Kcal – 147



### BULVIŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Gr7)

**Sudedamosios dalys:** bulvės, vanduo, pienas, sviestas, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,27 g R – 2,92 g A – 16,68 g Kcal – 102



### BLANŠIRUOTOS ŽIRNELIŲ ANKŠTYS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr8)

**Sudedamosios dalys:** žaliųjų žirnelių ankštys, vanduo.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,98 g R – 0,11 g A – 7,82 g Kcal – 44



### GARUOSE KEPTOS ŠVIEŽIŲ BULVIŲ PUSELĖS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr9)

**Sudedamosios dalys:** bulvės, aliejus, prieskoninės žolelės, šalavijas.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,31 g R – 2,57 g A – 20,41 g Kcal – 114

## GARNYRAI



### ŽIEDINIŲ KOPŪSTŲ PIURE (T), (A) (TK Nr. Se-Gr10)

**Sudedamosios dalys:** žiediniai kopūstai, vanduo, svogūnai, česnakai, aliejus, pipirai, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,34 g R – 6,51 g A – 9,19 g Kcal – 113



### GARUOSE KEPTI BROKOLIAI, CUKINIJOS IR POMIDORAI (T), (A) (TK Nr. Se-Gr11)

**Sudedamosios dalys:** brokoliai, cukinijos, pomidorai, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,25 g R – 1,83 g A – 5,48 g Kcal – 47



### VIRTI MIEŽINIAI PERLIUKAI (T), (A) (TK Nr. Se-Gr12)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, miežiniai perliukai, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 3,80 g R – 0,77 g A – 26,16 g Kcal – 127



### VIRTOS BULGUR KRUOPOS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr13)

**Sudedamosios dalys:** bulgur kruopos, vanduo, aliejus.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 2,81 g R – 2,58 g A – 17,35 g Kcal – 104



### BRINKINTOS KUSKUSO KRUOPOS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr14)

**Sudedamosios dalys:** vanduo, kuskuso kruopos, druska.

[Isigyti](#)

**100 g patiekalo maistinė ir energinė vertė:**  
B – 4,50 g R – 0,23 g A – 27,33 g Kcal – 129

## GARNYRAI



### VIRTOS SORŲ KRUOPOS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr15)

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

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

B – 3,53 g R – 0,97 g A – 23,17 g Kcal – 116

[Isigyti](#)



### BRINKINTOS GRIKIŲ KRUOPOS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr16)

**Sudedamosios dalys:** grikių kruopos, vanduo.

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

B – 4,41 g R – 1,09 g A – 24,26 g Kcal – 124

[Isigyti](#)



### VIRTI ŽALIEJI LĘŠIAI (T), (A) (TK Nr. Se-Gr17)

**Sudedamosios dalys:** lęšiai, vanduo, druska.

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

B – 16,42 g R – 1,28 g A – 30,76 g Kcal – 200

[Isigyti](#)



### VIRTOS PERLINĖS KRUOPOS (T), (A) (TK Nr. Se-Gr18)

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

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

B – 3,23 g R – 0,59 g A – 24,82 g Kcal – 118

[Isigyti](#)



### PASTARNOKŲ KOŠĖ (T) (TK Nr. Se-Gr19)

**Sudedamosios dalys:** patarnokai, vanduo, pienas, sviestas, druska, prieskoninės žolelės.

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

B – 1,46 g R – 1,81 g A – 15,94 g Kcal – 86

[Isigyti](#)

## GARNYRAI



### **PASTARNOKŲ KOŠĖ SU KOKOSŲ GĖRIMU (T), (A)** (TK Nr. Se-Gr20)

**Sudedamosios dalys:** pastarnokai, vanduo, kokosų gėrimas, aliejus, druska, prieskoninės žolelės.

[Isigyti](#)

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

B – 1,28 g R – 4,36 g A – 15,54 g Kcal – 107



### **BULVIŲ KOŠĖ SU ŽALIAISIAIS ŽIRNELIAIS (T)** (TK Nr. Se-Gr21)

**Sudedamosios dalys:** bulvės, vanduo, pienas, sviestas, žalieji žirneliai, druska.

[Isigyti](#)

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

B – 3,32 g R – 2,81 g A – 18,77 g Kcal – 114