



„4 METŲ LAIKAI“

PAVYZDINIŲ IKIMOKYKLINIŲ IR BENDROJO VAIKŲ UGDYMO ĮSTAIGŲ 20 DIENŲ PERSPEKTYVINIŲ
VALGIARAŠČIŲ IR PATIEKALŲ RECEPTŲ RINKINYS



SVEIKOS | MITYBOS
STANDARTAS
sveikatai palankūs!

VšĮ „Tikra mityba“, 2022 m., Kaunas

Sezoninis valgiaraštis

Daržovių patiekalai:

- Konvekciniėje krosnyje kepti avinžirnių kepsneliai su daržovėmis (T), (A) (Se-D1)
- Konvekciniėje krosnyje keptos morkytės (T), (A) (Se-D3)
- Konvekciniėje krosnyje keptas brokolių ir žiedinių kopūstų apkepas (T) (Se-D4)
- Avinžirnių troškiny su daržovėmis (pomidorais, paprikomis, morkomis) (T), (A) (Se-D6)
- Orkaitėje keptas bulvių - cukinijų apkepas su varške (9%) (T) (Se-D7)
- Orkaitėje garuose keptos šakninės daržovės (morkos, salierai, kalmarai, burokėliai) (T), (A) (Se-D8)
- Konvekciniėje krosnyje kepti daržovių paplotėliai praturtinti avių sėlenomis (T) (Se-D9)
- Garuose kepti pastarnokai su česnakais (T) (Se-D11)
- Avinžirnių ir moliūgų apkepas (T), (A) (Se-D14)
- Garuose apkeptos cukinijų lazdelės (T), (A) (Se-D15)
- Blanširuotos šparaginės pupelės (T), (A) (Se-D17)
- Plėšyti švieži salotų lapai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A) (Se-D21)
- Švieži vyšniniai pomidoriukai (A) (Se-D22)
- Pjaustyti šviežiai paraugti agurkai (T) (Se-D24)
- Šviežių morkų lazdelės (T) (Se-D27)
- Troškintas pankolis (T), (A) (Se-D32)
- Šviežios, traškios morkytės (A) (Se-D36)

Gėrimai:

- Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis) (Se-G6)
- Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata (Se-G7)
- Kreminis kefyro kokteilis su avietėmis (Se-G8)
- Kreminis kefyro kokteilis su šilauogėmis (Se-G12)
- Kreminis kefyro kokteilis su braškėmis (Se-G13)

Garnyrai:

- Virti griekiai su daržovėmis (T) (Se-Gr1)
- Bulvių košė (T) (Se-Gr7)
- Blanširuotos žirnelių ankštys (T), (A) (Se-Gr8)
- Garuose keptos šviežių bulvių puselės (T), (A) (Se-Gr9)
- Virti miežiniai perliukai (T), (A) (Se-Gr12)
- Virtos bulgur kruopos (T), (A) (Se-Gr13)
- Brinkintos kuskuso kruopos (T), (A) (Se-Gr14)
- Virtos sorų kruopos (T), (A) (Se-Gr15)
- Brinkintos grikių kruopos (T), (A) (Se-Gr16)
- Virtos perlinės kruopos (T), (A) (Se-Gr18)

Jautienos patiekalai:

- Troškinta jautienos nugarinė (T) (Se-J4)
- Orkaitėje kepti veršienos gabaliukai su baklažanais, morkomis ir paprikomis (T) (Se-J9)

Kiaulienos patiekalai:

- Orkaitėje kepti kiaulienos maltinukai su trintais pomidorais (T) (Se-K1)
- Orkaitėje kepti maltos kiaulienos lizdeliai su paprikomis, morkomis ir fermentiniu sūriu (45 %) (Se-K2)

Kiaušinių patiekalai:

- Orkaitėje keptas omletas su smidrais, sūriu ir špinatais (T) (Se-Ki2)
- Orkaitėje keptas omletas su pomidorų padažu (T) (Se-Ki6.1)

Kruopų patiekalai:

- Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su šaldytomis vyšniomis (Se-Kr4.1)
- Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių ir bolivinės balandos košė su graikiniais riešutais (T) (Se-Kr5.1)
- Pieniška viso grūdo kapotų avižų kruopų košė su migdolų drožlėmis (T) (Se-Kr7.1)
- Pieniška ryžių košė su braškėmis (T) (Se-Kr8.1)
- Pieniška kukurūzų kruopų košė su cinamonu, medumi ir šilauogėmis (T) (SežKr10.1)
- Keptuvėje kepti avižinių dribsnių ir bolivinių balandų blyneliai su obuoliais (T) (Se-Kr11)
- Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su kriaušėmis (T) (Se-Kr13)
- Pieniška bolivinės balandos ir kukurūzų kruopų košė su graikiniais riešutais (T) (Se-Kr14)
- Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su sausmedžio uogomis (T) (Se-Kr20)
- Žaliųjų grikių košė (T) (Se-Kr21)
- Konvekciniėje krosnyje kepti brinkintų grikių ir cukinijų kotletukai (T), (A) (Se-Kr23)
- Pieniška perlinių kruopų košė su moliūgais ir obuoliais (T) (Se-Kr24)
- Pieniška ryžių košė su cinamonu ir graikiniais riešutais (T) (Se-Kr25)
- Lęšių makaronai su troškintų daržovių padažu (T), (A) (Se-Kr26)
- Pieniška kukurūzų kruopų košė su obuoliais, kriaušėmis ir cinamonu (T) (Se-Kr28)
- Pieniška bolivinės balandos ir obuolių košė su šaldytomis avietėmis (T) (Se-Kr30.2)
- Orkaitėje kepti raudonųjų lęšių ir morkų paplotėliai (T), (A) (Se-Kr35)
- Perlinių kruopų troškiny su veršiena ir šparaginėmis pupelėmis (T) (Se-Kr38)
- Pieniška pilno grūdo avižinių dribsnių košė su braškėmis ir kokosų drožlėmis (T) (Se-Kr41)
- Pieniška šešių rūšių kruopų košė su avietėmis (T) (Se-Kr42.1)
- Pieniška bulgur kruopų košė su bananais ir šilauogėmis (T) (Se-Kr44)
- Pieniška trijų grūdų dribsnių košė su gervuogėmis (T) (Se-Kr48)
- Pieniška penkių grūdų dribsnių košė su obuoliais (T) (Se-Kr49)

Miltiniai patiekalai:

- Žirnių miltų ir cukinijų blyneliai (Se-M7)
- Keptuvėje kepti kukurūzų miltų blynai su bananais ir obuoliais (Se-M11)
- Keptuvėje kepti kukurūzų miltų blynai su kokosų gėrimu, bananais ir kriaušėmis (Se-M12)
- Orkaitėje kepti migdolų ir kokosų miltų blynai su avietėmis (T) (Se-M13.1)

Paukštienos ir triušienos patiekalai:

- Konvekciniėje krosnyje kepti vištienos ir kalakutienos kukuliai (T) (Se-P2)
- Garuose troškinta triušiena su daržovėmis (T) (Se-P4)
- Virti pilno grūdo makaronai su kalakutienu ir sūriu (T) (Se-P6)
- Virti pilno grūdo makaronai su kalakutienu ir daržovėmis (T) (Se-P7)
- Virti pilno grūdo makaronai su vištiena ir daržovėmis (T) (Se-P7.1)
- Garuose kepti kalakutienos file muštinukai su špinatais (T) (Se-P10)
- Garuose kepta vištienos file su sezamų sėklomis (T) (Se-P13)
- Garuose kepti kalakutienos maltinukai su daržovėmis (T) (Se-P15)
- Vištienos šlaunelių mėsa troškinta grietinėlėje (T) (Se-P16)

Padažai/pagardai:

- Grietinėlės ir krapų padažas (28,2 % rieb.) (T) (Se-Pa3)
- Pastarnokų padažas (8,5 % rieb.) (T), (A) (Se-P5)
- Bazilikų pesto padažas (13 % rieb.) (T) (Se-P9)

Salotos:

- Lapinės salotos su ridikėliais ir šviežiais agurkais (A) (Se-S1)
- Šviežių agurkų lazdelės apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A) (Se-S1.2)

- Šviežių agurkų ir morkų lazdelės su česnakais apšlakstytos nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A) (Se-S2.1)
- Pekininio kopūsto salotos su agurkais (A) (Se-S3)
- Švieži pjaustyti pomidorai su špinatais apšlakstyti nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (Se-S5)
- Šviežios tarkuotų cukinijų, morkų ir moliūgų salotos su sezamo ir moliūgų sėklomis (Se-S7)
- Morkų, obuolių ir salierų salotos su saulėgrąžomis ir nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A) (Se-S15.1)
- Burokėlių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (A) (Se-S17)
- Iceberg salotos su paprikomis ir nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A) (Se-S21)
- Švieži salotų lapai ir pjaustyti vyšniniai pomidoriukai apšlakstyti nerafinuoto alyvuogių aliejaus užpilu (A) (Se-S24)
- Raugintų kopūstų salotos su svogūnais (A) (Se-S28)
- Pekininio kopūsto salotos su kukurūzais (A) (Se-S30)

Sriubos:

- Brokolių ir žaliųjų žirnelių sriuba su juodaisiais lęšiais (T), (A) (Se-Sr3)
- Kreminė šviežių morkų sriuba su apelsinų sultimis (T) (Se-Sr8)
- Šalta agurkų ir avokadų sriuba (kefyro 2,5 % pagrindu) (Se-Sr9)
- Šaltsriubė su agurkais ir ridikėliais (kefyro 2,5 % pagrindu) (Se-Sr10)
- Pomidorų sriuba su pupelėmis (T), (A) (Se-Sr13)
- Žiedinių kopūstų ir brokolių sriuba (T), (A) (Se-Sr17)
- Raudonųjų lęšių sriuba su imbieru (T), (A) (Se-Sr18)
- Rudųjų ryžių sriuba su daržovėmis (bulvėmis, morkomis ir paprikomis) (T), (A) (Se-Sr19)
- Šviežių kopūstų sriuba su morkomis ir salierais (T), (A) (Se-Sr20)
- Špinatų sriuba (T), (A) (Se-Sr22)
- Trinta moliūgų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A) (Se-Sr24)
- Barščių sriuba su pupelėmis (T), (A) (Se-Sr26)
- Raugintų kopūstų sriuba (T), (A) (Se-Sr27)
- Perlinių kruopų sriuba su pomidorais ir kalendra (T), (A) (Se-Sr28)
- Ryžių kruopų sriuba (T), (A) (Se-Sr29)
- Žaliųjų lęšių ir bolivinių balandų sriuba su daržovėmis (T), (A) (Se-Sr32)
- Trinta salierų sriuba su moliūgų sėklomis (T), (A) (Se-Sr34)
- Daržovių sultinys su šviežiais žalumynais (T), (A) (Se-Sr35)
- Šviežių daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, paprikų) sriuba su pilno grūdo makaronais (T), (A) (Se-Sr37)

Varškės patiekalai:

- Konvekciniėje krosnyje kepti fermentinio sūrio (45 %rieb.) paplotėliai su špinatais (T)
- Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su bananais ir aguonomis (T) (Se-V2)
- Orkaitėje keptas varškės apkepas su mėlynėmis (T) (Se-V3)
- Orkaitėje keptas varškės apkepas su braškėmis ir rabarbarais (T) (Se-V4)
- Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T) (Se-V5)
- Virti varškėčiai su ryžių miltais praturtinti grikių sėlenomis (T) (Se-V7)
- Orkaitėje kepti varškėčiai su ryžių miltais ir bananais (T) (Se-V10)
- Virti varškės ir moliūgų virtinukai (T) (Se-V11)

Žuvies patiekalai:

- Konvekciniėje krosnyje garuose kepti karpio file maltinukai su daržovėmis (T) (Se-Ž1)
- Garuose kepta menkės file (T) (Se-Ž3)
- Garuose kepta lydekos file (T) (Se-Ž4)
- Garuose kepti lašišų file kepsneliai su citrinomis (T) (Se-Ž7)

Ketvirtadienis (Žiema)

Pusryčiai va

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
		1-3 m.
Orkaitėje keptas omletas su pomidorų padažu (T)	Se-Ki6.1	100/10
Viso grūdo ruginė duona		20
Rauginti agurkai		30
Sezoninių vaisių lėkštelė		80
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	100
		Iš viso:


Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
		1-3 m.
Žaliųjų leščių ir bolivinių balandų sriuba su daržovėmis (T), (A)	Se-Sr32	100
Viso grūdo ruginė duona		20
Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su cukinijomis (T)	Se-V5	75/25
Natūralus jogurtas 2,5%		20
Morkų, obuolių ir salierų salotos su saulėgražomis ir nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (A)	Se-S15.1	60
Stalo vanduo (paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar uogomis)	Se-G6	100
		Iš viso:

Vakarienė va

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g
		1-3 m.
Perlinių kruopų troškinytis su veršiena ir šparaginėmis pupelėmis (T)	Se-Kr38	85/72/13
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	Se-G7	100
		Iš viso:
		Iš viso (dienos davinio):

PDF formatas




**SVEIKOS MITYBOS
STANDARTAS**
sveikatai palankūs!

Įmonės pavadinimas: _____ Patvirtino: _____

Atsakingas asmuo: _____

Parašas: _____ A.V.



Technologinės kortelės Nr. TK3/B-CV

Keptuvėje kepti cukinijų ir varškės blynėliai

Žaliavos Nr.	Išreikšti, g	Žaliavų kiekis vienai porcijai (g)		Pateikalo ar gaminio maistinė vertė (g)						Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Pateikalo ar gaminio maistinė vertė (g)					
		Bruto, g	Neto, g	B, g	R, g	A, g	Sk. m., g	D, g	Kcal.	Bruto, g	Neto, g	B, g	R, g	A, g	Sk. m., g	D, g	Kcal.
	100,00									500,00							
037	Cukinijos	45,95	43,76	0,53	0,04	1,49	0,44	0,00	8	229,76	218,82	2,63	0,22	7,44	2,19	0,01	42
173	Varškė 9%	44,20	43,76	7,00	3,94	1,53	0,00	0,04	70	221,01	218,82	35,01	19,69	7,66	0,00	0,22	348
074	Kiaušiniai A klasė	10,94	10,94	1,35	1,28	0,08	0,00	0,04	17	54,70	54,70	6,73	6,40	0,38	0,00	0,20	86
093	Kvietiniai pilno grūdo miltai	10,94	10,94	1,17	0,14	8,12	0,00	0,00	38	54,70	54,70	5,85	0,71	40,59	0,00	0,00	192
083	Krapai	0,94	0,66	0,02	0,00	0,05	0,02	0,00	0	4,69	3,28	0,08	0,01	0,25	0,11	0,00	1
029	Cesnakai	0,84	0,66	0,04	0,00	0,18	0,01	0,00	1	4,20	3,28	0,20	0,01	0,92	0,05	0,00	5
005	Aliejus (augalinis - rafinuotas rapsu)	0,88	0,88	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	8	4,38	4,38	0,00	4,37	0,00	0,00	0,00	39
061	Joduota druska	0,22	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0	1,09	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	1,06	0
246	Juodieji pipirai (malti)	0,00	0,00	0,03	0,02	0,14	0,03	0,00	1	1,09	1,09	0,13	0,09	0,69	0,15	0,00	4
	Viso:			10,13	6,30	11,59	0,50	0,30	144			50,63	31,51	57,94	2,50	1,49	718

Technologinis aprašymas

Cukinijos valomos, plaunamos ir sutarkuojamos burokine tarka. Ant tarkuotų cukinijų beriama druska, viskas gerai išmaišoma ir paliekama 5-10 min. Tarkuota cukinija nusunkiama. Kiaušiniai plaunami po tekančiu vandeniu ir atskiriami nuo lukšto. Krapai plaunami ir smulkiai supjaustomi. Česnakai valomi, plaunami ir smulkiai supjaustomi. Į dubenį su tarkuotomis cukinijomis dedama varškė, kiaušiniai, miltai, supjaustyti krapai, česnakai, beriama druska ir pipirai. Viskas gerai išmaišoma. Blynėliai kepami keptuvėje +140-+150°C įkaitintame aliejuje apie 4-5 min. iš abiejų pusių. Temperatūra gaminio viduje turi būti ne mažesnė kaip + 75°C. Pateikimo temperatūra ne mažiau kaip + 68°C. Realizavimo trukmė - ne ilgesnė kaip 4val.

Produktai, kurie sukelia alergijas arba maisto netoleravimo reakcijas lentelėje išskiriami paryškintu pasviruoju šriftu.