



# „SVEIKAI, SKANIAI IR PAPRASTAI“

PAVYZDINIŲ SUAUGUSIŲ ASMENŲ SOCIALINĖS GLOBOS ĮSTAIGŲ 14 DIENŲ VALGIARAŠČIŲ IR  
PATIEKALŲ RECEPTŲ RINKINYS



VšĮ „Tikra mityba“, 2023 m., Kaunas

## Valgiaraščio

### „Sveikai, skaniai ir paprastai“

#### Patiekalų sąrašas

##### Košės:

- Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)
- Pieniška viso grūdo kapotų avižų kruopų košė (tausojantis)
- Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)
- Pieniška kukurūzų košė (tausojantis)
- Pieniška avižinių dribsnių košė su obuoliais (tausojantis)
- Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)
- Kukurūzų kruopų košė su cinamonu ir medumi (tausojantis)
- Trinta žirnių košė (tausojantis) (augalinis)
- Virta miežinių kruopų košė su bananais (tausojantis)
- Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu (82%), kviečių gemalais (tausojantis)
- Pieniška kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis)

##### Sumuštiniai:

- Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), varškės sūriu (13%) ir pomidorais (tausojantis)
- Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 %) ir k.r. kalakutienos krūtinėle (tausojantis)
- Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu, salota ir k. r. kalakutienos krūtinėle (tausojantis)
- Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 %) ir virta dešra (a. r.) (tausojantis)
- Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) (tausojantis)
- Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82 %) ir fermentiniu sūriu (45 %) (tausojantis)
- Viso grūdo batono sumuštinis su sviestu ir fermentiniu sūriu (45 %) (tausojantis)
- Viso grūdo batono sumuštinis su kepenėlių paštetu (20 %) (tausojantis)
- Viso grūdo batono sumuštinis su tepamu sūreliu (tausojantis)

##### Kiaušinių patiekalai:

- Virti kiaušiniai (tausojantis)
- Virtu kiaušinių salotos su fermentiniu sūriu (tausojantis)
- Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)
- Orkaitėje keptas omletas su pomidorais (tausojantis)

##### Gėrimai:

- Nesaldinta arbatžolių arbata
- Nesaldinta žolelių arbata
- Nesaldinta čibrelėlių arbata
- Nesaldinta vaisinė arbata
- Kava
- Kava su pienu (2.5%)
- Kakava su pienu (2,5%)
- Spanguolių kompotas
- Kriaušių kompotas

- Šaldytų uogų kompotas
- Stalo vanduo su priedais

#### **Sriubos:**

- Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)
- Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Daržovių sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)
- Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Špinatų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)
- Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba su makaronais (tausojantis) (augalinis)
- Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis)
- Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)
- Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)
- Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)

#### **Mėsos patiekalai:**

- Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis)
- Perlinių kruopų troškiny su kalakutiena, kepintomis cukinijomis, pomidorais, morkomis ir bulvėmis (tausojantis)
- Kiaulienos gabaliukai troškinti pomidorų padaže (tausojantis)
- Kiaulienos maltinis (tausojantis)
- Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais su pomidorų - grietinės padažu (tausojantis)
- Plovas su kiauliena (tausojantis)
- Kiaulienos šaltiena (tausojantis)
- Virtos pienoškos vištienos dešrelės a. r. (tausojantis)
- Troškintas maltos vištienos padažas (tausojantis)
- Vištienos file troškiny su daržovėmis (tausojantis)
- Garuose troškinta triušiena su daržovėmis (tausojantis)
- Garuose kepti veršienos kukuliai (tausojantis)

#### **Garnyrai:**

- Virti rudieji ryžiai (tausojantis) (augalinis)
- Bulvių košė (tausojantis)
- Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)
- Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis)
- Virtos sorų kruopos (tausojantis) (augalinis)
- Virtos perlinės kruopos (tausojantis) (augalinis)
- Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)
- Pastarnokų košė (tausojantis)

**Salotos:**

- Plėšyti švieži salotų lapai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)
- Pjaustyti švieži agurkai (augalinis)
- Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)
- Burokėlių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)
- Pjaustyti pomidorai (augalinis)
- Pekino kopūstų salotos su agurkais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)
- Pjaustyti pomidorai ir agurkai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis), (augalinis)
- Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)
- Morkų salotos su česnakais ir nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis)

**Žuvies patiekalai:**

- Orkaitėje kepti sterko file maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)
- Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis)

**Daržovių patiekalai:**

- Virti tarkuotų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)
- Bulvių plokštainis su vištiena (tausojantis)
- Bulviniai piršteliai su varške (tausojantis)

**Varškės patiekalai:**

- Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su bananais ir aguonomis (tausojantis)
- Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis)
- Virti varškėčiai su ryžių miltais praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)
- Varškės apkepas (tausojantis)

**Miltiniai patiekalai:**

- Kukurūzų miltų blynai su obuoliais
- Lietiniai blynai su varškės įdaru
- Mieliniai blynai
- Virtinukai su maltos kiaulienos įdaru (tausojantis)
- Spelta miltų virtinukai su uogų įdaru (tausojantis)
- Virti pilno grūdo makaronai su troškintais kalakutienos gabaliukais ir daržovėmis (brokoliais, cukinijomis, paprikomis, morkomis) (tausojantis)

**Užkandžiai:**

- Moliūgų-bananų pyragas (tausojantis)
- Varškė (9%) su natūraliu jogurtu (2,5 %) ir uogomis (tausojantis)
- Varškė su grietine (30%) (tausojantis)
- Pikantiška varškė su grietine (30%) ir česnakais (tausojantis)
- Kefyras su spanguolėmis ir bananais, pagardintas kviečių gemalais ir linų sėmenimis (tausojantis)

1 savaitė - Pirmadienis

**Pusryčiai \_\_\_\_\_ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	Kr022.2	250				
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), varškės sūriu (13%) ir pomidorais (tausojantis)	U025.1	160				
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200				
<b>Iš viso:</b>						

**Pietūs \_\_\_\_\_ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr003	250				
Viso grūdo ruginė duona		40				
Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis)	P027	120				
Virti rudieji ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr007	200				
Plėšyti švieži salotų lapai apšlakstyti nerafinuotu, šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	Se-D21	40				
Šviežių daržovių (agurkų, paprikų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S007	110				
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	200				
<b>Iš viso:</b>						

**Pavakariai \_\_\_\_\_ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšomos sūrio lazdelės		20				
Riestainiai		30				
Sezoniniai vaisiai		100				
Nesaldinta vaisinė/arbatžolių/žolelių arbata	G003	200				
<b>Iš viso:</b>						

**Vakarienė \_\_\_\_\_ val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje kepti varškės paplotėliai su bananais ir aguonomis (tausojantis)	Se-V2	200				
Natūralus jogurtas 2,5% (patiekiamas kartu su paplotėliais)		30				
Trintos sezoninės uogos (tausojantis), (augalinis) (patiekiamos kartu su paplotėliais)	Se-Pa10	50				
Nesaldinta žolelių arbata	G003	200				
<b>Iš viso:</b>						
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>						

Įmonės pavadinimas:

## Technologinė kortelė Nr. Kr022.2

### Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)

	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Bruto	Neto	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Bruto	Neto	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
<b>Išėiga, g</b>	<b>250,00</b>						<b>200,00</b>					
<i>Manų kruopos</i>	34,62	34,62	3,57	0,35	25,68	120,12	27,69	27,69	2,85	0,28	20,55	96,09
Vanduo		134,62	0,00	0,00	0,00	0,00		107,69	0,00	0,00	0,00	0,00
<i>Pienas 2,5%</i>	144,23	144,23	4,90	3,61	7,07	80,34	115,38	115,38	3,92	2,88	5,65	64,27
<i>Sviestas 82%</i>	12,02	12,02	0,07	9,86	0,10	89,38	9,62	9,62	0,06	7,88	0,08	71,50
Joduota druska	0,96	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00
Cinamonas	0,96	0,48	0,02	0,01	0,39	1,68	0,77	0,38	0,02	0,00	0,31	1,34
<b>Viso:</b>			<b>8,54</b>	<b>13,81</b>	<b>32,85</b>	<b>289,83</b>			<b>6,83</b>	<b>11,05</b>	<b>26,28</b>	<b>231,86</b>

**Technologinis aprašymas:** Puode užverdamos vandens ir pieno mišinys po to nuolat maišant lėtai suberiamos manų kruopos. Košė verdoma apie 5-8 min. Prieš baigiant virti įdedamas sviestas, beriama druska. Košė išmaišoma ir kaitinama iki užvirimo. Vidinė gaminio temperatūra turi būti ne mažesnė kaip +75°C. Patiekimo temperatūra ne mažesnė kaip +63°C. Košė pabarstoma cinamonu. Realizavimo trukmė - ne ilgesnė kaip 4val.

Atsakingas asmuo

.....

Parašas