

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 11Va

Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	110	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	150	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	200	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Varškė, 9 % riebumo	66.00	66.00	10.56	5.94	2.31	105.60	90.00	90.00	14.40	8.10	3.15	144.00	120.00	120.00	19.20	10.80	4.20	192.00
Manų kruopos	12.10	12.10	1.25	0.12	9.05	43.56	16.50	16.50	1.70	0.17	12.34	59.40	22.00	22.00	2.27	0.22	16.46	79.20
Kiaušiniai ekologiški	11.00	11.00	1.35	1.29	0.08	17.27	15.00	15.00	1.85	1.76	0.11	23.55	20.00	20.00	2.46	2.34	0.14	31.40
Cukrus	1.65	1.65	0.00	0.00	1.65	6.52	2.25	2.25	0.00	0.00	2.25	8.89	3.00	3.00	0.00	0.00	2.99	11.85
Pienas, 2,5 % riebumo	9.46	9.46	0.32	0.24	0.46	5.30	12.90	12.90	0.44	0.32	0.63	7.22	17.20	17.20	0.58	0.43	0.84	9.63
Bulvių krakmolas	12.10	12.10	0.05	0.01	10.09	39.45	16.50	16.50	0.07	0.02	13.76	53.79	22.00	22.00	0.09	0.02	18.35	71.72
Joduota druska	0.77	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05	1.05	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:			13.53	7.60	23.64	217.69			18.45	10.36	32.24	296.85	205.60	205.60	24.60	13.81	42.98	395.80

Technologinis aprašymas: Į pertrintą varškę sudėti išplaktus kiaušinius (prieš naudojimą nuplauti), cukrų, manų kruopas, druską ir paruošti tešlą. Iš jos daryti kukulaičius, ir juos volioti į krakmolą. Virti 5-10min. pasūdytame vandenyje. Temperatūra gaminio viduje > + 75°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val. Porcijuojame pagal valgiaraštį

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 4Pa

Trintos uogos

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Įšeiga, g	15	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Įšeiga, g	20	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Įšeiga, g	30	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Įšeiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Šaldytos uogos	16.05	16.05	0.19	0.10	2.05	6.10	21.40	21.40	0.26	0.13	2.74	8.13	32.10	32.10	0.39	0.19	4.11	12.20
Cukrus	0.45	0.45	0.00	0.00	0.45	1.78	0.60	0.60	0.00	0.00	0.60	2.37	0.90	0.90	0.00	0.00	0.90	3.56
Viso:		16.50	0.19	0.10	2.50	7.88		22.00	0.26	0.13	3.34	10.50		33.00	0.39	0.19	5.01	15.75

Technologinis aprašymas: Uogas atitirpinti, sumaišyti su cukrumi ir sutrinti trintuve. Laikymo trukmė < 4val. Porcijuojama pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 1G

Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	100	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	150	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	200	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Arbata	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00
Vanduo	100.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	150.00	150.00	0.00	0.00	0.00	0.00	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:		100.10	0.00	0.00	0.00	0.00		150.15	0.00	0.00	0.00	0.00		200.20	0.00	0.00	0.00	0.00

Technologinis aprašymas: I variantas: Arbatžolės užpilti verdančiu vandeniu, palaikyti 5-10min., nukošti, supilti likusį vandens kiekį. Pateikimo temp. ne mažiau kaip + 63°C.
II variantas: Karštu vandeniu užpilti arbatžolių pakelį, po 1min. pamaišyti ir palikti 2min, po to išimti pakelį ir pateikti arbatą. Porcijuojame pagal valgiaraštį. Pateikimo temp. ne mažiau kaip + 63°C.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 32Va

Naminė pica (tausojantis)

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išiega, g	120	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išiega, g	130	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išiega, g	180	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išiega	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Tešlai:																		
Ekologiški kvietiniai miltai	36.00	36.00	3.85	0.47	26.71	124.20	39.00	39.00	4.17	0.51	28.94	134.55	54.00	54.00	5.78	0.70	40.07	186.30
Vanduo	12.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pienas, 2,5 % riebumo	12.00	12.00	0.41	0.30	0.59	6.72	13.00	13.00	0.44	0.33	0.64	7.28	18.00	18.00	0.61	0.45	0.88	10.08
Alyvuogių aliejus šalto spaudimo nerafinuotas	1.80	1.80	0.00	1.79	0.00	15.89	1.95	1.95	0.00	1.94	0.00	17.22	2.70	2.70	0.00	2.69	0.01	23.84
Cukrus	0.90	0.90	0.00	0.00	0.90	3.56	0.98	0.98	0.00	0.00	0.97	3.85	1.35	1.35	0.00	0.00	1.35	5.33
Mielės	0.84	0.84	0.12	0.01	0.07	0.64	0.91	0.91	0.13	0.01	0.07	0.69	1.26	1.26	0.19	0.02	0.10	0.96
Joduota druska	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.65	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
Įdarui	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Pomidorai savo sultyse	25.00	15.00	0.18	0.03	0.45	3.00	27.08	16.25	0.20	0.03	0.49	3.25	37.49	22.50	0.27	0.05	0.68	4.50
Marinuoti agurkai	25.00	15.00	0.08	0.02	0.53	2.49	27.08	16.25	0.08	0.02	0.57	2.70	37.49	22.50	0.11	0.02	0.79	3.74
Mocarela sūris 45%	31.20	30.00	5.97	5.97	0.04	75.30	33.80	32.50	6.47	6.47	0.04	81.58	46.80	45.00	8.96	8.96	0.06	112.95
A.r. virta dešra arba dešrelės be vaikų mitybai draudžiamų maisto priedų	15.24	15.00	1.71	2.84	0.59	34.65	16.51	16.25	1.85	3.07	0.63	37.54	22.86	22.50	2.57	4.25	0.88	51.98
Alyvuogių aliejus šalto spaudimo nerafinuotas	0.30	0.30	0.00	0.30	0.00	2.65	0.33	0.33	0.00	0.32	0.00	2.87	0.45	0.45	0.00	0.45	0.00	3.97
Bazilikai	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:		139.56	12.32	11.72	29.87	269.10		151.19	13.35	12.69	32.36	291.52		209.34	18.48	17.58	44.80	403.64

Technologinis aprašymas:

Į dubenį supilame apie 37 laipsnių temperatūros vandenį, cukrų, sausas mieles ir išmaišome iki putų susidarymo. Tuomet suberiame miltus, druską, supilame alyvuogių aliejų ir išminkome tešlą.

Iš tešlos suformuojame rutulį ir dedame jį į alyvuogių aliejumi išteptą dubenį. Pridengiame rankšluostuku, kad neapdžiūtų. Paliekame tešlą kilti apie 1-3 val. Kelis kartus perminkydami ir vėl leisdami pakilti.

Iškilus tešlai iškočiojame ją ant kepimo popieriaus ir dedame į kepimo skardą.

Picos pagrindą ištepame trintais pomidorais.

Susmulkiname riekelėmis arba suplėšome mocarelos sūrį ir išdėliojame ant užtepto pado, o ant viršaus dėliojame per pusę pjautus pomidorus, sutarkuotą virtą dešrą arba dešreles. Galiausiai gardiname džiovintais bazilikais, ištepame picos kraštus aliejumi.

Kepame konvekciniame krosnelėje 180 laipsnių temperatūroje apie 10-12 min. Temperatūra gaminio viduje >+75°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val. .

Porcijuojama pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Imonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 1Va

Varškės 9% apkepas (tausojantis)

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	120	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	140	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	170	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Varškė, 9 % riebumo	74.40	74.40	11.90	6.70	2.60	119.04	86.80	86.80	13.89	7.81	3.04	138.88	105.40	105.40	16.86	9.49	3.69	168.64
Manų kruopos	12.72	12.72	1.31	0.13	9.51	45.79	14.84	14.84	1.53	0.15	11.10	53.42	18.02	18.02	1.86	0.18	13.48	64.87
Kiaušiniai ekologiški	14.64	12.00	1.48	1.40	0.08	18.84	17.08	14.00	1.72	1.64	0.10	21.98	20.74	17.00	2.09	1.99	0.12	26.69
Cukrus	2.40	2.40	0.00	0.00	2.40	9.48	2.80	2.80	0.00	0.00	2.79	11.06	3.40	3.40	0.00	0.00	3.39	13.43
Pienas, 2,5 % riebumo	12.00	12.00	0.41	0.30	0.59	6.72	14.00	14.00	0.48	0.35	0.69	7.84	17.00	17.00	0.58	0.43	0.83	9.52
Džiūvėsiai	2.28	2.28	0.22	0.02	1.75	7.98	2.66	2.66	0.26	0.03	2.04	9.31	3.23	3.23	0.31	0.03	2.48	11.31
Sviestas, 82 % riebumo	0.84	0.84	0.00	0.69	0.01	6.24	0.98	0.98	0.00	0.80	0.01	7.28	1.19	1.19	0.01	0.98	0.01	8.84
Vanilinis cukrus	0.60	0.60	0.00	0.00	0.01	0.02	0.70	0.70	0.00	0.00	0.01	0.03	0.85	0.85	0.00	0.00	0.01	0.03
Joduota druska	0.36	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.42	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.51	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:			15.32	9.24	16.95	214.12			17.88	10.78	19.77	249.80			21.71	13.09	24.01	303.33

Technologinis aprašymas: Karštame piene ištirpiname vanilinį cukrų, supilame manų kruopas ir palaikome 20 min, kol kruopos išbrinks. Į pertrintą varškę sudėti atausintus, išbrinkintus manus, įmušti nuplautus kiaušinius,, suberti cukrų, druską ir sumaišyti iki vientisos masės. Sudėti į sviestu išteptą, džiuvesėliais pabarstytą skardą, ir kepti konvekciniėje krosnelėje 30-35min. 220-240°C. Temperatūra gaminio viduje > + 75°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 7Pa

Sulčių padažas

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išeiga, g	20	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išeiga, g	30	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išeiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Apelsinų sultys	10.00	10.00	0.06	0.01	0.99	4.50	15.00	15.00	0.09	0.02	1.49	6.75
Bulvių krakmolas	1.50	1.50	0.01	0.00	1.25	4.89	2.25	2.25	0.01	0.00	1.88	7.34
Grietinė, 30 % riebumo	8.00	8.00	0.19	2.40	0.25	23.44	12.00	12.00	0.29	3.60	0.37	35.16
Cukrus	1.00	1.00	0.00	0.00	1.00	3.95	1.50	1.50	0.00	0.00	1.50	5.93
Viso:		20.50	0.26	2.41	3.49	36.78		30.75	0.39	3.62	5.23	55.17

Technologinis aprašymas: Krakmolą išmaišyti šaltose sultyse. Likusias sultis užvirinti, suberti cukrų ir maišant supilti krakmolą. Tuo pat pilti grietinę ir pakaitinti iki užvirimo. Temperatūra gaminio viduje > + 75°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 9G

Ekologiškų obuolių sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	150	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	200	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Obuolių sultys ekologiškos arba NKP	120.00	120.00	0.12	0.12	12.00	52.80	160.00	160.00	0.16	0.16	16.00	70.40
Vanduo	30.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	40.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:		150.00	0.12	0.12	12.00	52.80		200.00	0.16	0.16	16.00	70.40

Technologinis aprašymas: Sultys praskiedžiamos kambario temperatūros vandeniu ir sumaišomos. Pateikiama kambario temperatūros .Laikymo trukmė > 6val.
Porcijuojame pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 4Va

Mieliniai blynai

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Įšeiga, g	90	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Įšeiga, g	100	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Įšeiga, g	130	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Įšeiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Ekologiški kvietiniai miltai	39.60	39.60	4.24	0.51	29.38	136.62	44.00	44.00	4.71	0.57	32.65	151.80	57.20	57.20	6.12	0.74	42.44	197.34
Kiaušiniai ekologiški	6.00	5.40	0.66	0.63	0.04	8.48	6.67	6.00	0.74	0.70	0.04	9.42	8.67	7.80	0.96	0.91	0.05	12.25
Cukrus	1.80	1.80	0.00	0.00	1.80	7.11	2.00	2.00	0.00	0.00	2.00	7.90	2.60	2.60	0.00	0.00	2.59	10.27
Aliejus kepimui	6.75	6.75	0.01	6.74	0.01	59.67	7.50	7.50	0.01	7.49	0.01	66.30	9.75	9.75	0.01	9.73	0.01	86.19
Pienas, 2,5 % riebumo	54.00	54.00	1.84	1.35	2.65	30.24	60.00	60.00	2.04	1.50	2.94	33.60	78.00	78.00	2.65	1.95	3.82	43.68
Mielės	0.90	0.90	0.13	0.01	0.07	0.68	1.00	1.00	0.15	0.01	0.08	0.76	1.30	1.30	0.19	0.02	0.10	0.99
Vanilinis cukrus	0.45	0.45	0.00	0.00	0.00	0.02	0.50	0.50	0.00	0.00	0.01	0.02	0.65	0.65	0.00	0.00	0.01	0.03
Viso:			6.88	9.24	33.95	242.82			7.64	10.27	37.72	269.80		157.30	9.93	13.35	49.03	350.74

Technologinis aprašymas: Mielės ištrintas su cukrumi, ištirpinti nedideliame kiekyje šilto pieno. Pastatome šiltai, kad mielės išrūgtų. Tešlos ruošimas: sudėti persijotus miltus, supilti 35-40°C pašildytą pieną, aliejų, įmušti nuplautus kiaušinius, paruoštas išrūgusias mieles, druską ir išmaišyti iki vientisos masės. Užmaišytą tešlą palaikyti 1-1,5val. 25-35°C, kad tešla pakiltų. Blynus kepti 10min. keptuvėje su aliejumi vartant iš abiejų pusių, kol blynai įgaus auksinę spalvą 150-160°C. Temperatūra gaminio viduje ne > +75°C. Laikoma ne > + 63°C. Laikymo trukmė ne < 4val. Porcijuojame pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 4Pa

Trintos uogos

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	15	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	20	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Šaldytos uogos	16.05	16.05	0.19	0.10	2.05	6.10	21.40	21.40	0.26	0.13	2.74	8.13
Cukrus	0.45	0.45	0.00	0.00	0.45	1.78	0.60	0.60	0.00	0.00	0.60	2.37
Viso:		16.50	0.19	0.10	2.50	7.88		22.00	0.26	0.13	3.34	10.50

Technologinis aprašymas: Uogas atitirpinti, sumaišyti su cukrumi ir sutrinti trintuve. Laikymo trukmė < 4val. Porcijuojama pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 17Sr

Pieniška (pienas2.5%) makaronų sriuba (tausojantis)

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	150	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	200	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	250	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Makaronai ekologiški	12.00	12.00	1.30	0.04	9.10	43.08	16.00	16.00	1.73	0.05	12.13	57.44	20.00	20.00	2.16	0.06	15.16	71.80
Pienas, 2,5 % riebumo	105.00	105.00	3.57	2.63	5.15	58.80	140.00	140.00	4.76	3.50	6.86	78.40	175.00	175.00	5.95	4.38	8.58	98.00
Vanduo	33.00	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	44.00	0.00	0.00	0.00	0.00	55.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sviestas, 82 % riebumo	2.10	2.10	0.01	1.72	0.02	15.60	2.80	2.80	0.01	2.30	0.02	20.80	3.50	3.50	0.02	2.87	0.03	26.01
Joduota druska	0.75	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.25	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:			4.88	4.38	14.26	117.48			6.50	5.84	19.01	156.64		254.75	8.13	7.31	23.76	195.81

Technologinis aprašymas: Makaronus dėti į verdantį pasūdytą vandenį ir virti 7-15min. Po to supilti karštą pieną, sudėti sviestą ir pakaitinti . Pateikimo temp. ne mažiau kaip + 63°C. Porcijuojame pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 30Va

Morkų pyragas

Žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)				Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Išėiga, g	50	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	60	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Morkos NKP	0.00	12.50	0.13	0.03	1.09	3.88	0.00	15.00	0.15	0.03	1.31	4.65
Bananai	32.00	20.00	0.24	0.06	4.62	19.40	38.40	24.00	0.29	0.07	5.54	23.28
Viso grūdo spelta miltai	10.00	10.00	1.38	0.23	7.08	34.30	12.00	12.00	1.66	0.28	8.50	41.16
Nesaldintas jogurtas 2,5%	6.00	6.00	0.28	0.15	0.27	3.56	7.20	7.20	0.34	0.18	0.32	4.27
Kiaušiniai ekologiški	4.48	4.00	0.49	0.47	0.03	6.28	5.38	4.80	0.59	0.56	0.03	7.54
Aliejus tinkamas terminiam apdorojimui	3.00	3.00	0.00	2.99	0.00	26.52	3.60	3.60	0.00	3.59	0.00	31.82
Graikiniai riešutai	5.00	5.00	0.93	3.02	0.73	32.75	6.00	6.00	1.11	3.62	0.88	39.30
Kepimo milteliai	0.50	0.50	0.00	0.00	0.24	0.96	0.60	0.60	0.00	0.00	0.28	1.15
Cinamonas	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00
Sezamo sėklos	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:		61.10	3.45	6.95	14.05	127.64		73.32	4.14	8.34	16.86	153.17

Technologinis aprašymas: Graikinius riešutus nuplaukite ir smulkiai sukapokite. Bananus nuplaukite, nulupkite ir sutrinkite trintuvu. Morkas nuplaukite, ir sumaišykite miltus, smulkintus graikinius riešutus, kepimo miltelius ir cinamoną. Kitame inde iki vientisos masės sumaišykite trintus bananus, tarkuotas morkas su maišykite su jogurto mase. Skardą iškllokite kepimo popieriumi, supilkite pusgaminio masę, išlyginkite paviršių ir kepkite 180 C 45-55 min. Iškepus į viduje +85°C.

Atsakingas asmuo