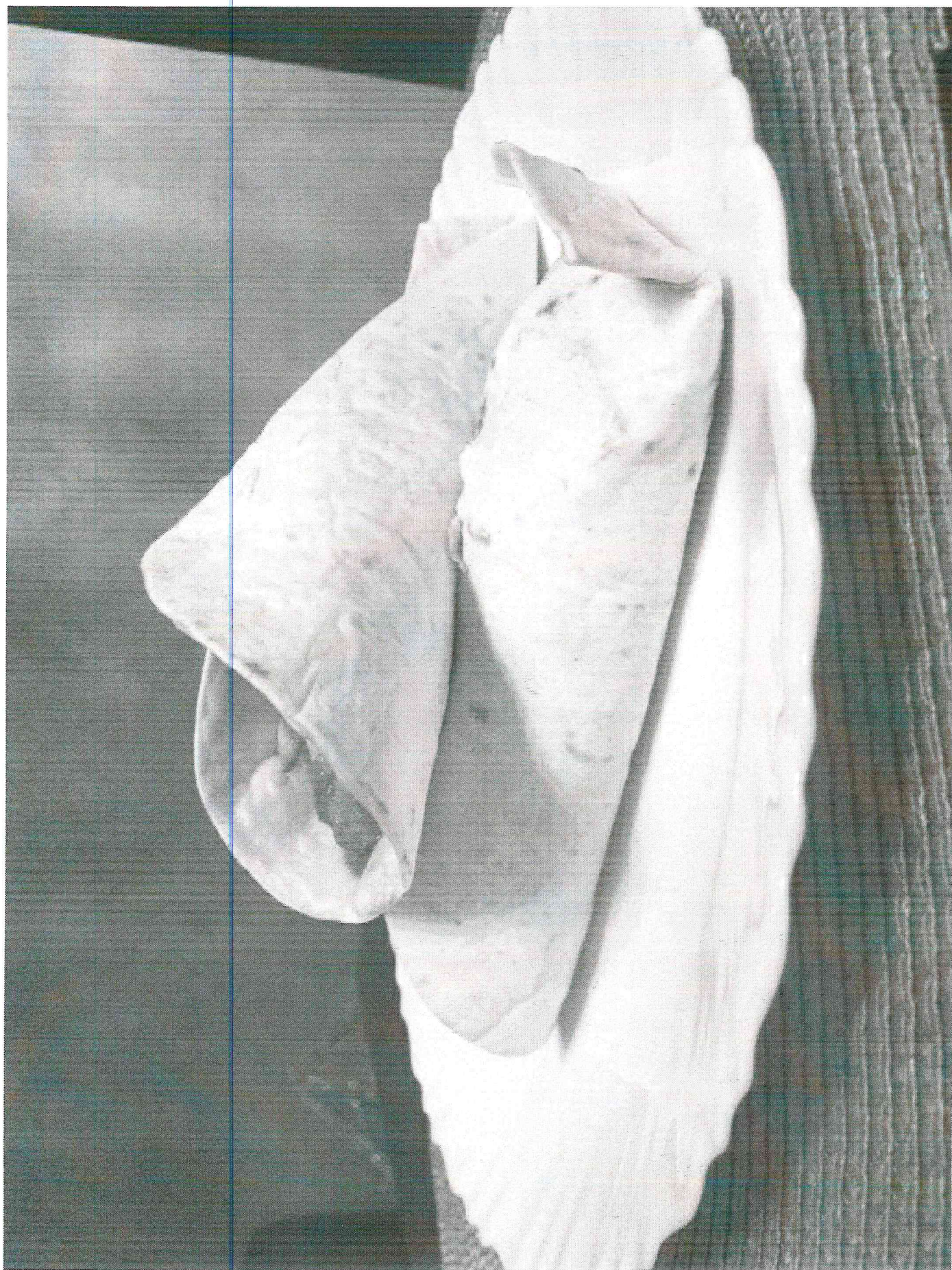


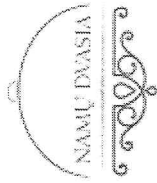












Įmonės pavadinimas UAB Namų dvasia maitinimo projektuose

Technologinė kortelė Nr. 15

Patiekalo
pavadinimas _____

Šviežių ekologiškų morkų lazdelės

Receptūra Nr. 15

50/100/200

Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)															
	Neto						Baltymai		Riebalai			Angliav.		Kcal.	
				50,00	100,0	200,00									
Išveža															
Ekologiškos morkos	120,0	240,0		50,00	100,0	200,00	2,0	0,05	0,1	0,2	5,2	10,4	20,8	22,50	45,00
Viso:							2,0	0,05	0,1	0,2	5,2	10,4	20,8	22,50	45,00
															90,00

Technologinius aprašymas: Morkos nuskutamos, gerai nuplaunamos. Pjaustomos pailgiais, maždaug 10-12 cm. šiaudeliais. Laikoma 0-+ 6°C. Laikymo trukmė <12val.



Įmonės pavadinimas UAB Namų dvasia maitinimo projektuose

Technologinė kortelė Nr. __28__

Patiekalo pavadinimas _____

Graikiško jogurto glotnutis su chia
sėklomis, kviečių gemalais ir
sezoninėmis uogomis be pridetinio
cukraus

Receptūra Nr. 28

Išėiga __230
g

	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Bruto	Neto	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga						
Graikiškas jogurtas 3,9%		150,00	12,00	5,85	6,3	132, 00
Chia sėklos		5,00	1,06	0,07	0,25	22,2
Sezoninės uogos (braškės/ mėlynės/ avietės/ šilauogės/ juodieji serbentai)		70,00	0,63	0,28	6,79	28,0 0
Kviečių gemalai		3,00	0,89	0,32	1,48	11,3 1
Viso:			14,58	6,52	14,82	193, 51

Technologinis aprašymas: graikišką jogurtą sumaišome su chia sėklomis ir kviečių gemalais.
Užkandis formuojamas jį sluoksniuojant su uogomis.

Laikymo sąlygos 0-+ 6°C.

Laikymo trukmė <6val.



Įmonės pavadinimas UAB Namų dvasia maitinimo projektuose

Technologinė kortelė Nr. __18__

Patiekalo pavadinimas _____ Ekologiškos šviežių daržovių salotos su mozzarella/ feta sūriais

Receptūra Nr. 18

Išeiga __310g

	Žaliavos kiekis vienai porcijai (g)		Patiekalo ar gaminio maistinė vertė (g)			
	Bruto	Neto	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išeiga						
Ekol. ledkalnio salotos		100.00	1,0	0,1	3,0	14,00
Salotų mišinys	30.00	30.00	0,57		0,93	7,5
Ekol. švž. agurkas	40.80	40.00	0,28		1,12	5,6
Ekol. švž. pomidoras	40.80	40.00	0,4	0,16	2,32	10,8
Švž. paprika	24.00	20.00	0,18	0,04	1,34	5,6
Mėlynas svogūnas	11.60	10.00	0,1		0,9	4,00
Šalto spaudimo linų sėmenų aliejus		4.00		4,00		36,00
Granatų sėklos		10.00	0,09	0,03	1,71	6,8
I var. Mozzarella sūris (45%)		60,00	11,94	11,1	0,06	147,00
II var. Fetos sūris (45%)		60,00	6,0	10,80	2,4	130,80
Viso I variantas:		314.00	14,56	15,43	11,38	237,30
Viso II variantas:		314.00	8,62	15,13	13,72	221,10

Technologinis aprašymas: Ledkalnio salotų lapai atskiriami, nuplaunami, susmulkinami. Agurkai ir pomidorai nuplaunami, pjaustomi pusžiedžiais. Paprika išvaloma, nuplaunama, pjaustoma šiaudeliais. Svogūnas nuvalomas, nuplaunamas, pjaustomas pusžiedžiais.

Formuojame salotas- į lėkštę dedame smulkintas ledkalnio salotas, salotų mišinį, pjaustytus agurkus, pomidorus, papriką, svogūną. Ant salotų dedame mozzarellas sūrį/ arba pjaustytą fetos sūrį, pabarstome granatų sėklomis bei viską pašlakstome linų sėmenų aliejumi.

Laikymo sąlygos 0-+ 6°C.

Laikymo trukmė <6val.