

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 6Va

Virti varškėčiai (varškė 9%) (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	100	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	140	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	180	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Varškė, 9 % riebumo	62.00	62.00	9.92	5.58	2.17	99.20	86.80	86.80	13.89	7.81	3.04	138.88	111.60	111.60	17.86	10.04	3.91	178.56
eko kvietiniai miltai arba pilnogrūdo miltai arba spelta miltai	27.00	27.00	2.89	0.35	20.03	93.15	37.80	37.80	4.04	0.49	28.05	130.41	48.60	48.60	5.20	0.63	36.06	167.67
Kiaušiniai ekologiški	6.67	6.00	0.74	0.70	0.04	9.42	9.33	8.40	1.03	0.98	0.06	13.19	12.00	10.80	1.33	1.26	0.08	16.96
Cukrus	4.00	4.00	0.00	0.00	3.99	15.80	5.60	5.60	0.00	0.00	5.59	22.12	7.20	7.20	0.00	0.00	7.19	28.44
Ekologiški kvietiniai miltai	0.55	0.55	0.06	0.01	0.41	1.90	0.77	0.77	0.08	0.01	0.57	2.66	0.99	0.99	0.11	0.01	0.73	3.42
Joduota druska	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.98	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	1.26	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:			13.61	6.64	26.65	219.47			19.05	9.30	37.30	307.25	181.65	180.45	24.49	11.95	47.96	395.04

Technologinis aprašymas: Į pertrintą varškę sudėti persijotus miltus, įmušti nuplautus kiaušinius, suberti cukrų, druską ir išminkyti tešlą. Iškočioti pailgus 10-12mm storio volelius, supjaustyti skersai pailgais gabalėliais ir virti 5-10min. pasūdytame vandenyje. Temperatūra gaminio viduje > + 75°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val. Porcijuojame pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Technologinė kortelė Nr. 1Pa

Grietinės 30% 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)				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, g		30		Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
	Bruto	Neto							Bruto	Neto							Bruto	Neto						
Išėiga																								
Grietinė, 30 % riebumo	7.50	7.50	0.18	2.25	0.23	21.98		10.00	10.00	0.24	3.00	0.31	29.30	15.00	15.00	0.36	4.50	0.47	43.95					
Sviestas, 82 % riebumo	0.75	0.75	0.00	0.62	0.01	5.57		1.00	1.00	0.01	0.82	0.01	7.43	1.50	1.50	0.01	1.23	0.01	11.15					
Vanduo	7.50	7.50	0.00	0.00	0.00	0.00		10.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Ekologiški kvietiniai miltai	0.75	0.75	0.08	0.01	0.56	2.59		1.00	1.00	0.11	0.01	0.74	3.45	1.50	1.50	0.16	0.02	1.11	5.18					
Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00		0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00					
Viso:			0.26	2.87	0.80	30.14				0.35	3.83	1.06	40.18		33.09	0.53	5.75	1.59	60.27					

Technologinis aprašymas: Miltus 3 min pakepinti su sviestu 150-160°C, atskiesti karštu vandeniu ir virti 7-10min. Po to sudėti druską, grietinę ir pakaitinti iki virimo. Temperatūra gaminio viduje ne mažesnė kaip + 75°C. Pateikimo temp. ne mažiau kaip + 63°C. Porcijuojame pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 5 Pr

Trintos šaldytos 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)			
	Išeiga, g	15	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išeiga, g	20	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išeiga, g	30	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išeiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Šaldytos uogos	15.30	14.55	0.17	0.09	1.86	5.53	20.40	19.40	0.23	0.12	2.48	7.37	30.60	29.10	0.35	0.17	3.72	11.06
Cukrus	0.68	0.68	0.00	0.00	0.67	2.67	0.90	0.90	0.00	0.00	0.90	3.56	1.35	1.35	0.00	0.00	1.35	5.33
Viso:		15.23	0.17	0.09	2.54	8.20		20.30	0.23	0.12	3.38	10.93		30.45	0.35	0.17	5.07	16.39

Technologinis aprašymas: Uogas atitirpiname, sumaišome su cukrumi ir sutriname

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

Technologinė kortelė Nr. 52A

Lietiniai su vištiena (kumpelių mėsa)

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	170	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Ekologiški kvietiniai miltai	31.25	31.25	3.34	0.41	23.19	107.81	35.42	35.42	3.79	0.46	26.28	122.19
Pienas, 2,5 % riebumo	40.62	40.62	1.38	1.02	1.99	22.75	46.04	46.04	1.57	1.15	2.26	25.78
Vanduo	0.00	37.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.50	0.00	0.00	0.00	0.00
Kiaušiniai ekologiški	6.87	6.25	0.77	0.73	0.04	9.81	7.79	7.08	0.87	0.83	0.05	11.12
Joduota druska	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00
Aliejus kepimui	1.25	1.25	0.00	1.25	0.00	11.05	1.42	1.42	0.00	1.41	0.00	12.52
Įdaras	0.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	56.67	0.00	0.00	0.00	0.00
Vištienos šlaunelių mėsa be kaulo ir odos arba	51.12	50.10	10.07	1.95	0.15	58.61	57.93	56.77	11.41	2.21	0.17	66.43
Vištienos šlaunelių mėsa be kaulo ir odos (šaldyta)	56.80	50.10					64.37	56.77				
Troškinta mėsa		34.07						38.61				
Svogūnai	11.91	10.00	0.14	0.03	0.89	3.50	13.49	11.33	0.16	0.03	1.01	3.97
Pakepinti svogūnai		7.50						8.50				
Kiaušiniai ekologiški	6.66	6.00	0.74	0.70	0.04	9.42	7.55	6.80	0.84	0.80	0.05	10.68
Ekologiški kvietiniai miltai	1.00	1.00	0.11	0.01	0.74	3.45	1.13	1.13	0.12	0.01	0.84	3.91
Joduota druska	0.45	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.51	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00
Aliejus kepimui	1.50	1.50	0.00	1.50	0.00	13.26	1.70	1.70	0.00	1.70	0.00	15.03
Viso:		327.88	16.55	7.60	27.05	239.66		371.60	18.76	8.61	30.66	271.62

Technologinis aprašymas: 1/2 nurodyto pieno ir vandens kiekio, kiaušinius, druską išmaišyti, sudėti miltus ir išplakti. Po to supilti likusį pieną. Paruoštą tešlą perko apkepinti 5-10min. 200-220°C orkaitėje. Temperatūra gaminio viduje > + 85°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val. Įdaras: Mėsa supjaustyti, pakepinti 1: pakepintus svogūnus sumalti, sumaišyti su miltais, kiaušiniiais ir dar 5min. pakepinti orkaitėje. Temperatūra gaminio viduje > + 75°C. Laikymo trukmė < 4val.

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 8Pa

Grietinės 30%- pomidorų 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)			
	Išėiga, g	15	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	20	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Grietinė, 30 % riebumo	6.75	6.75	0.16	2.03	0.21	19.78	9.00	9.00	0.22	2.70	0.28	26.37
Vanduo	6.75	6.75	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ekologiški kvietiniai miltai	0.68	0.68	0.07	0.01	0.50	2.33	0.90	0.90	0.10	0.01	0.67	3.11
Sviestas, 82 % riebumo	0.68	0.68	0.00	0.55	0.01	5.02	0.90	0.90	0.00	0.74	0.01	6.69
Pomidorų padažas	3.00	3.00	0.12	0.02	0.71	3.30	4.00	4.00	0.16	0.02	0.95	4.40
Joduota druska	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:		17.90	0.35	2.60	1.43	30.42		23.86	0.47	3.47	1.90	40.56

Technologinis aprašymas: Miltus 3 min pakepinti su sviestu 150-160 °C, atskiesti karštu vandeniu, virti 7-10 min. Po to sudėti prieskonius, druską, atskirai virintą po virimo. Temperatūra gaminio viduje > + 75°C. Laikymo trukmė < 4val.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 24Va

Skryliai (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)			
	Išėiga, g	100	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	120	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Ekologiški kvietiniai miltai	47.61	47.61	5.09	0.62	35.33	164.25	57.13	57.13	6.11	0.74	42.39	197.11
Kiaušiniai ekologiški	6.28	5.60	0.69	0.66	0.04	8.79	7.54	6.72	0.83	0.79	0.05	10.55
Aliejus kepimui	0.95	0.95	0.00	0.95	0.00	8.40	1.14	1.14	0.00	1.14	0.00	10.08
Pienas, 2,5 % riebumo	20.00	20.00	0.68	0.50	0.98	11.20	24.00	24.00	0.82	0.60	1.18	13.44
Joduota druska	0.75	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00
Viso:		74.91	6.46	2.72	36.35	192.64		89.89	7.76	3.27	43.62	231.17

Technologinis aprašymas: Iš miltų, kiaušinių, aliejaus, pasūdyto vandens paruošti tešlą, kai tešla išbrinksta (po 20 min) iškočioti 2-3 mm storio lakštus juos su pasūdytame vandenyje. Temperatūra gaminio viduje >+80°C. Laikoma > + 63°C. Laikymo trukmė < 4val.

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)			
	Išciga, g	15	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išciga, g	20	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išciga, g	30	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išciga	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

Technologinė kortelė Nr. 31Va

Sklindžiai su varške 9%

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		Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g		Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g		Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
	Bruto	Neto					110	130					150					
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Ekologiški kvietiniai miltai	44.00	44.00	4.71	0.57	32.65	151.80	52.00	52.00	5.56	0.68	38.58	179.40	60.00	60.00	6.42	0.78	44.52	207.00
Kiaušiniai ekologiški	12.22	11.00	1.35	1.29	0.08	17.27	14.44	13.00	1.60	1.52	0.09	20.41	16.67	15.00	1.85	1.76	0.11	23.55
Cukrus	3.30	3.30	0.00	0.00	3.29	13.04	3.90	3.90	0.00	0.00	3.89	15.41	4.50	4.50	0.00	0.00	4.49	17.78
Aliejus kepimui	5.50	5.50	0.01	5.49	0.01	48.62	6.50	6.50	0.01	6.49	0.01	57.46	7.50	7.50	0.01	7.49	0.01	66.30
Pienas, 2,5 % riebumo	51.70	51.70	1.76	1.29	2.53	28.95	61.10	61.10	2.08	1.53	2.99	34.22	70.50	70.50	2.40	1.76	3.45	39.48
Varškė, 9 % riebumo	25.93	25.66	4.11	2.31	0.90	41.06	30.64	30.33	4.85	2.73	1.06	48.53						
Vanilinis cukrus	0.55	0.55	0.00	0.00	0.01	0.02	0.65	0.65	0.00	0.00	0.01	0.03	0.75	0.75	0.00	0.00	0.01	0.03
Kepimo milteliai	0.11	0.11	0.00	0.00	0.05	0.21	0.13	0.13	0.00	0.00	0.06	0.25	0.15	0.15	0.00	0.00	0.07	0.29
Viso:			11.93	10.95	39.51	300.97			14.10	12.94	46.70	355.69		158.40	10.67	11.78	52.66	354.42

Technologinis aprašymas: Pieną, cukrų, kepimo miltelius, druską išmaišyti, sudėti kiaušinius ir išplakti. Po to sudėti pertrintą varškę. Blynus kepti keptuvėje su aliejumi iš abiejų pusių 150-160°C 5-7 min. Temperatūra gaminio viduje ne mažesnė kaip +75°C. Pateikimo temp. ne mažiau kaip + 63°C. Laikymo trukmė < 4val. .

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 2G

Kmynų arba pankolių 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)			
	Išėiga, g	150	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	200	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Kmynai arba pankoliai	0.75	0.75	0.15	0.11	0.37	2.50	1.00	1.00	0.20	0.15	0.50	3.33
Vanduo	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:		150.75	0.15	0.11	0.37	2.50		201.00	0.20	0.15	0.50	3.33

Technologinis aprašymas: Kmynus užpilti verdančiu vandeniu ir 4-5 min pavirinti, nukošti, užpilą atskiesti vandeniu. Porcijuojame pagal valgiaraštį. Pateikimo temp. ne mažiau kaip + 63°C.

Atsakingas asmuo

Įmonės pavadinimas

Tvirtinu:

Technologinė kortelė Nr. 36Sr

Pieniška (pienas 2,5%) perlinių kruopų 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)			
	Išėiga, g	150	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	200	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Perlinės kruopos ekologiškos	15.00	15.00	1.47	0.27	11.28	50.25	20.00	20.00	1.96	0.36	15.04	67.00
Pienas, 2,5 % riebumo	75.00	75.00	2.55	1.88	3.68	42.00	100.00	100.00	3.40	2.50	4.90	56.00
Vanduo	60.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	80.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Sviestas, 82 % riebumo	3.75	3.75	0.02	3.08	0.03	27.86	5.00	5.00	0.03	4.10	0.04	37.15
Joduota druska	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:		154.80	4.04	5.22	14.99	120.11		206.40	5.39	6.96	19.98	160.15

Technologinis aprašymas: Perrinktas, nuplautas perlines kruopas dėti į verdantį pasūdytą vandenį ir virti 20-30min. 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. 18Pav

Duona su sviestu 82% ir sėklomis

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	40	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.	Išėiga, g	50	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Kcal.
Išėiga	Bruto	Neto					Bruto	Neto				
Pilno grūdo ruginė duona	29.40	29.40	2.35	0.44	13.73	58.51	36.75	36.75	2.94	0.55	17.16	73.13
Sviestas, 82 % riebumo	3.40	3.40	0.02	2.79	0.03	25.26	4.25	4.25	0.02	3.49	0.03	31.58
Sezamo sėklos	2.40	2.40	0.53	1.28	0.36	14.33	3.00	3.00	0.66	1.60	0.45	17.91
Saulėgražos	2.40	2.40	0.54	1.18	0.52	14.66	3.00	3.00	0.68	1.47	0.65	18.33
Sėmenys	2.40	2.40	0.56	0.74	0.82	9.94	3.00	3.00	0.70	0.93	1.02	12.42
Viso:	40.00	40.00	4.00	6.43	15.45	122.70	50.00	50.00	5.00	8.03	19.31	153.37

Technologinis aprašymas: Saulėgražas, linų sėmenis ir sezamo sėklas pakepinti sausoje keptuvėje ant mažos ugnies 5 min vis pamaišant. Ant duonos riekės užtepti sviesto ir tolygiai pabarstyti sėklomis. 1-3m amžiaus vaikams sėklas susmulkinti. Laikomas 0 + 6°C. Laikymo trukmė > 4al. Porcijuojame pagal valgiaraštį.

Atsakingas asmuo