

TURINYS

Pjaustymo būdai	8
Vištienos (broilerių) pusgaminų išeigos, proc. nuo išskrostos skerdenėlės	8
Gyvulių mėsos šiluminio apdorojimo nuostoliai, proc. nuo žaliavos Neto kiekio ar pusgaminio masės	9
Paukštienos be kaulų (minkštos) išeiga, proc. nuo bruto masės	9
Vaisių ir daržovių pirminio ir šiluminio apdorojimo nuostoliai	10
Skysčio norma 1 kg kruopų ir košių išeigai	12
Maisto produktų sudėtis ir energinė vertė (100 g produkto)	12
I. ŠALTIEJI PATIEKALAI	14
1. Sumuštinis „Gubernija“	14
2. Sumuštinis su kiaušiniu	14
3. Sumuštiniai su sūriu	14
4. Sumuštiniai su kiaušiniu	14
5. Šviežių daržovių salotos	15
6. Salierų salotos su česnakais	15
7. Sezoninės salotos	15
8. Salotos „Ekstra“	15
9. Morkų ir kopūstų salotos	16
10. Morkų salotos su česnakais	16
11. Morkų salotos su slyvomis	16
12. Salotos „Gaidelis“	16
13. Agurkų salotos su sūriu	17
14. Raugintų kopūstų salotos su grietine	17
15. Burokėlių salotos	17
16. Bulvių salotos su svogūnų laiškais	18
17. Daržovių salotos	18
18. Pupelių salotos	18
19. Lietuviškos salotos	19
20. Salotos „Rūta“	19
21. Salotos „Inkaras“	19
22. Salotos „Skanumėlis“	20
23. Salotos „Aušrinė“	20
24. Balta daržovių mišrainė su grietine	20
25. Netikras zuikis	21
II. SRIUBOS	22
26. Mėsos sultinys	22
27. Pertrinta daržovių sriuba	22
28. Pertrinta morkų sriuba su sausučiais	22
29. Lietuviški barščiai	23
30. Naminė šviežių kopūstų sriuba	23
31. Ryžių sriuba su pomidorais	23
32. Skaidrus vištienos sultinys	24
33. Skaidrus vištienos sultinys su makaronais	24
34. Pieniška pertrintų daržovių sriuba	24
35. Pieniška bulvinių kukulaičių sriuba	25
36. Pieniška bulvių sriuba su pupelėmis	25
37. Pieniška grikių sriuba	25
38. Lietuviški šaltibarščiai	26
39. Lietuviški šaltibarščiai (sezoniniai)	26
40. Šalta rūgštynių sriuba	26
41. Šalta rūgštynių sriuba su kefyru	27
42. Spanguolių ir šviežių obuolių sriuba	27
43. Džiovintų vaisių sriuba su ryžiais	27
44. Rabarbarų sriuba	28
45. Šviežių uogų sriuba	28
46. Obuolių ir rabarbarų sriuba	28
47. Džiovintų vaisių sriuba su šviežiais obuoliais	29
III. BULVIŲ IR DARŽOVIŲ PATIEKALAI	30
48. Morkų ir obuolių pudingas	30
49. Bulvių kotletai	30

50.	Bulvių kotletai su varške	30
51.	Virtų bulvių blynai su fermentiniu sūriu	31
52.	Bulviniai suktinukai su varške	31
53.	Kopūstų kotletai	31
54.	Kopūstų sklandžiai	32
55.	Daržovių kotletai su varške	32
56.	Keptos cukinijos	32
57.	Cukinių sklandžiai	33
58.	Bulvių pudingas su varške	33
59.	Žiedinių kopūstų pudingas	33
60.	Morkų pudingas	34
61.	Morkų apkepas su varške	34
62.	Morkų kotletai	35
63.	Kopūstų apkepas	35
64.	Daržovių apkepas	35
65.	Apkepti kopūstai su pieno padažu	36
66.	Apkeptos bulvės su grietinės padažu	36
67.	Bulvinės bandelės su varške	36
68.	Virtos bulvės su spirgučiais	37
69.	Bulvių košė su spirgučiais	37
70.	Virtinukai su virtomis bulvėmis	37
71.	Virtų bulvių cepelinai	38
72.	Tarkuotų bulvių cepelinai	38
73.	Kaimiški didžkukuliai	39
74.	Bulvių dubenėliai	39
75.	Tarkainiai	40
76.	Švilpikai	40
77.	Bulviniai blynai	41
78.	Bulviniai blynai su varške	41
79.	„Zuikio“ blynai	41
80.	Bulvių plokštainis	42
81.	Bulvių plokštainis su varške	42
82.	Burokėlių sklandžiai	43
83.	Burokėlių apkepas su varške	43
84.	Bulvių, morkų ir žirnių troškiny	43
85.	Bulvių, morkų ir žirnių troškiny su dešrele	44
86.	Daržovių košė su dešra	44
87.	Svieste troškinti kopūstai	44
88.	Švilpikai	45
89.	Daržovių troškiny su mėsa	45
IV.	MILTINIAI PATIEKALAI	46
90.	Panevėžiečių blynėliai	46
91.	Vafliniai sklandžiai	46
92.	Lietiniai su uogiene	47
93.	Lietiniai su mėsa	47
94.	Lietiniai su varške	47
95.	Lietiniai su bananais	48
96.	Virtinukai su varške	48
97.	Makaronų ir varškės apkepas	49
98.	Mieliniai blynai su cukrumi	49
V.	KIAUŠINIŲ PATIEKALAI	50
99.	Kiaušiniene su pomidorais	50
100.	Kiaušiniene su fermentiniu sūriu	50
101.	„Ypatingas“ omletas	50
102.	Omletas su žalumynais	51
103.	Omletas su sūriu ir skrebučiais	51
104.	Omletas „Pasaka“	52
105.	Omletas su rūkyta žuvimi	52
VI.	VARŠKĖS PATIEKALAI	53
106.	Varškės sklandžiai	53
107.	Varškės apkepas	53
108.	Varškės su morkomis apkepas	53
109.	Varškės suflė	54
110.	Kefyras su virtomis bulvėmis	54

111. Varškė su grietine, pienu ir bulvėmis	54
112. Delikatesinis pudingas	55
113. Varškės ir duonos kukuliai	55
114. Varškės ir ryžių apkepas su kisieliaus padažu	56
115. Varškės kubeliai su padažu	56
116. Varškės apkepas su uogiene	56
117. Varškės skryliai su grietine ir uogiene	57
118. Varškėčiai su sviestu ir grietine	57
119. Varškės ir morkų apkepas su vaisiniu padažu	57
120. Kepti morkų varškėčiai	58
VII. ŽUVIES PATIEKALAI	59
121. Apkepti žuvies maltiniai	59
122. Natūralus maltos žuvies pjausnys	59
123. Žuvies kukuliai	59
124. Žuvies rageliai	60
125. Žuvies kaštonai	60
126. Žuvies vyniotinis	61
127. Piene kepta žuvis	61
128. Žuvies ir varškės maltiniai su padažu	61
129. Žuvies maltiniai	62
VIII. MĖSOS IR SUBPRODUKTŲ PATIEKALAI	63
130. Virta jautiena grietinės padaže	63
131. Gabalėliais troškinta jautiena	63
132. Bifšteksas „Vėtrungė“	63
133. Pūkučiai	64
134. Jautienos ir varškės maltiniai	64
135. Mėsos ir ryžių kukuliai	64
136. Ryžių, daržovių ir mėsos troškinys	65
137. Troškintos kepenėlės	65
138. Įdaryti mėsos voleliai (zrazai)	65
139. Troškinti jautienos kukuliai su padažu	66
140. Guliašas sviesto ir pomidorų tyrės padaže	66
141. Pieniškos dešrelės	66
142. Koldūnai su mėsa	66
143. Kiaulienos troškinys su pupelėmis	67
144. Triušiena su morkomis	67
IX. PAUKŠTIENOS PATIEKALAI	68
145. Kepsnys „Vilnius“	68
146. Kepsnys „Klumpė“	68
147. Suktinukas „Vaidilutė“	68
148. Kepsnys „Jūratė“	69
149. Kepsnys „Astra“	69
150. Kukuliai „Buratinas“	70
151. Maltinukai „Baltija“	70
152. Virtos vištienos maltinis	71
153. Paukštiena su daržovių troškiniu	71
X. GARNYRAI	72
154. Bulviniai krocketai	72
155. Grietinėje troškintos morkos	72
156. Morkos, troškintos su džiovintomis slyvomis	72
157. Morkos su žaliaisiais žirneliais pieno padaže	72
158. Troškinti kopūstai su obuoliais	73
159. Virti ryžiai su morkomis	73
160. Virti ryžiai su svogūnais	73
161. Šutintos pupelės	74
162. Virtos bulvės su prieskoniais	74
163. Troškintos bulvės	74
164. Kepintos morkos su grietine ir sviestu	74
165. Daržovės su krynais	75
166. Konservuotų ankštinių daržovių salotos	75
XI. PADAŽAI	76
167. Pagrindinis baltasis padažas	76

168. Skystas pieno padažas	76
169. Vidutinio tirštumo pieno padažas	76
170. Grietinės padažas	76
171. Natūralus lenkiškas padažas	77
172. Pagerintas grietinės padažas	77
173. Grietinės padažas su daržovėmis	77
174. Grietinės–sviesto padažas	78
175. Grietinės–sviesto padažas su svogūnais	78
176. Svogūnų padažas su aliejumi	78
177. Varškės padažas su grietine	78
178. Lietuviškas pomidorų padažas	78
179. Saldžiarūgštis padažas	79
180. Saldžiarūgštis padažas su slyvomis	79
181. Marinatas salotoms su citrinų rūgštimi	79
XII. Saldieji padažai ir sirupai	80
182. Desertinis padažas	80
183. Lietuviškas spanguolių padažas	80
184. Sirupas „Pasaka“	80
185. Arbatos sirupas	80
186. Citrininių melisų sirupas	81
XIII. Saldieji patiekalai	82
187. Varškės delikatesinis pudingas	82
188. Agurkai su medumi	82
189. Džiovintų vaisių kompotas	82
190. Obuolių–razinų kompotas	83
191. Uogienės kisielius	83
192. Obuolių kisielius	83
193. Kakavos kisielius	83
194. Duonos kisielius	84
195. Rabarbarų kompotas	84
XIV. Gėrimai	85
196. Kava su pienu	85
197. Sulčių gėrimas	85
198. Kakava su pienu	85
199. Arbata su pienu	85
200. Vyšnių sulčių gėrimas	86
201. Sirupo gėrimas	86
202. Multivitamininių sulčių gėrimas	86
203. Arbata su cukrumi	86
204. Pieno kokteilis	87
205. Ramunėlių arbata	87
206. Mėtų arbata	87
207. Kmynų arbata	87
208. Čiobrelių arbata	87
XV. Etniniai patiekalai	88
209. Gaivinančios burokėlių salotos	88
210. Mokyklinis plokštainis	88
211. Pusinė košė	88
212. Tarkuotų bulvių košė	89
213. Varškės kukulaičiai	89
XVI. Kiti patiekalai	90
214. Bulvių–morkų kotletai	90
215. Virti obuoliai	90
216. Avižinių dribsnių, morkų ir varškės sklandžiai	90
217. Vaisiai	90
218. Daržovės	91
219. Riešutai	91
220. Sultys	91