

UAB „INDOLA”
Į.K. 134977858
PVM K. LT3497785815
LAISVĖS PR.60, VILNIUS

MOKAMAS VALGIARAŠTIS

Kiaulienos patiekalai

PAVADINIMAS	Išėiga g.	Recepto Nr.
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	75/45	1
Kiaulienos-daržovių troškiny (tausojantis)	75/75	2
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	100/100	3
Kiaulienos troškiny su švž. Kopūstais(tausojantis)	100/100	6
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	75 arba 100	9
Kepti kiaulienos gabaliukai(pomidorų pad.,svogūnai) (T)	75/20/20	11
Kiaulienos suktinukai su paukštienos įdaru (tausojantis)	100	12
Kiaulienos suktinukai su sūriu (tausojantis)	100	14
Maltas kiaulienos kepsnys (tausojantis)	75 arba 100	15
Kiaulienos maltinukai su sūrio ir kiaušinio įdaru (T)	75 arba 100	18
Kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	75 arba 100	24
Kiaulienos maltinukai (tausojantis)	75 arba 100	28
Kiaulienos kukuliai su rausvučiu padažu(taus.)	100	K/1
Kiaulienos suktinukas su slyvomis (tauso.)	100	K/2

Paukštienos patiekalai

Paukštienos daržovių troškiny (tausojantis)	75/75	2
Paukštienos troškiny su ryžiais (tausojantis)	100/100	3
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	75 arba 100	30
Maltas paukštienos filė kepsnys (tausojantis)	75 arba 100	34
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	75 arba 100	35
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	75 arba 100	35
Troškinti Vištienos maltinukai morkų ir pievagrybių padaže(tausojantis)	100	V/1
Vištienos filė karis (tausojantis)	100	V/2
Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	100	V/3
Orkaitėje kepti vištienos maltinukai su morkomis(tausojantis)	100	V/4
Traški vištienos filė (tausojantis)	100	V/5
Traškios vištienos blauzdelės (tausojantis)	100	V/6
Orkaitėje kepti vištienos šlaunelių kepsneliai (taus.)	100	V/7
Traški vištienos filė su sezamų plutele (tausojantis)	100	V/8

Traški vištienos filė su kokosų plutele (tausojantis)	100	V/9
Kreminė vištiena su morkomis ir žirneliais(taus.)	100	V/10
Vištienos šlaunelės kokosų Kreme (tausojantis)	100	V/11
Troškintos vištienos blauzdelės kokosų ir pomid.kreme	100	V/12
Kibinai su vištiena	100	V/13
Vištienos kebabas (tausojantis)	100	V/14
Orkaiteje keptas vištienos Šlaunelių kepsnys (taus.)	100	V/15

Žuvies patiekalai

Kepta lašišos filė (tausojantis)	100	37
Lydekos kepsnys (tausojantis)	100	38
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	75/75	39
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	75/75	39
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	100	42
Žuvies maltinis (tausojantis)		43
Žuvies kepsnys (tausojantis)		38
Orkaitėje kepta lašiša kokosų Kreme su morkomis(taus.)	100	Ž/1
Šilkiniai menkės kukuliai sūrio padaže (tausojantis)	100	Ž/2
Lašišos maltinukai su sūrio ir žirnelių padažu(tausojntis)	100	Ž/3

Daržovių mėsos patiekalai

Bulvių plokštainis su kiauliena (tausojantis)	150/50/30	45
Tarkuotu bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	105/45/30	47
Tarkuotų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	105/45/30	48
Žemaičiu blynai su mėsos įdaru (tausojantis)	150/50/20	53
Balandėliai su kiauliena su griet.-pomid. padažu	200/40	63
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	140/60/40	50
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	140/60/40	51

Miltiniai patiekalai

Makaronai su sūriu (tausojantis)	200/30	66
Lietiniai su varške (tausojantis)	150/75/20	74
Lietiniai su bananais (tausojantis)	150/75/20	75
Lietiniai su dešrelėmis (tausojantis)	150/75/20	76
Lietiniai su mėsa (tausojantis)	150/75/10	77
Bandelė su dešrele (tausojantis)	100	6

VEGETARIŠKI

Makaronai su sūriu (tausojantis)	200/30	66
Lietiniai su varške (tausojantis)	150/75/20	74
Lietiniai su bananais (tausojantis)	150/75/20	75
Lietiniai su obuoliais (tausojantis)	150/75/20	76
Lietiniai su sūriu (tausojantis)	150/75/10	77
Lietiniai su daržovėmis (tausojantis)	150/75/10	77
Spelta miltų blyneliai su obuoliais ir bananais	200	47A
Spelta miltų blyneliai su morkomis	200	44
Spelta miltų blyneliai su obuoliais	200	42
Kepti varškėčiai	200	74V
Kepti varškėčiai su kukurūzų kruopomis	200	76V
Kepti varškėčiai su morkomis	200	78V
Mieliniai blyneliai su obuoliais	200	14M
Mieliniai blyneliai su bananais	200	16M
Viso grūdo tortilija su daržovėmis ir sūriu	200	84A

Parengta pagal Aldonos Bičiušienės Perspektyvinių valgiaraščių rinkinį; Tikra mityba valgiaraščių rinkinį ir UAB Indola technologines korteles.