



# Globėjų bei globojamų vaikų mėgstamiausių valgių receptų knyga

## „Pilnas šaukštas“



VILKAVIŠKIO RAJONO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBA, 2021 M.

## „Vasariškai gaivios salotos su ananasais“

### Salotoms reikės:

- Pekino kopūsto;
- krabų lazdelių;
- konservuotų ananasų;
- poro;
- saulėgrąžų sėklų.

**Paruošti salotas labai paprasta.** Supjaustykite Pekino kopūstą ir porą kiek stambiau, krabų lazdeles ir ananasus - smulkiau. Saulėgrąžas paskrudinkite keptuvėje be riebalų, o kai atvės supilkite ant salotų. Viską sumaišykite su mėgstamu majonezu. Skanaus.

**Vida Bukučinskienė**



# Pyragas „Margiukas“

## **Ruda tešla:**

2 kiaušinius, 1 stiklinę cukraus, 2 šaukštus kakavos sumaišykite ir išplakite. Į 1 indelį (200g) grietinės įberkite 1 šaukštelį sodos ir išplakite. Įdėkite 6 - 7 šaukštus miltų. Viską gerai išmaišykite ir kepkite.

**Šviesi tešla:** viskas tas pats, tik nedėkite kakavos.

**Eiga:** į kepimo formą įtieskite sviestinį popierių, kurį sutepkite riebalais. Dėkite tešlą: šaukštas šviesios tešlos, šaukštas rudos tešlos kol užpildysite visą skardą. Viršų apibarstykite cukrumi. Kepama apie 40 min.

Skanaus.



**Vida Bukučinskienė**

# Keksiukas

## Jums reikės:

- 2 šauktų aliejaus;
- 1 kiaušinio trynio;
- 1 šaukšto cukraus;
- 3 šaukštų miltų;
- žiupsnelio kakavos;
- nedaug pieno;
- džemo pagal skonį;
- žiupsnelio sodos.

Viską išmaišykite ir kelioms minutėms įdėkite į mikrobangų krosnelę. Skanaus.



**Romutė Petkūnienė**

# Tortas „Medutis“

**Produktai:** 3 kiaušiniai, 3 šaukštai medaus (gali būti ir dirbtinis), 100g sviesto, 1 stiklinė cukraus, 3 šaukšteliai sodos (nugesinti su actu) ir apie 4 stiklines miltų (galima saujele daugiau).

**Kremas:** 1 l grietinės (arba grietinėlės skirtos plakimui 30 proc. arba 35-36 proc.), cukraus pudros pagal skonį (apie 3 šaukštus), citrinos sulčių (aš naudoju puse citrinos).

**Darbo eiga:** Į dubenį reikia sudėti visus produktus, išskyrus sodą ir miltus. Dubenį uždėti ant puodo su verdančiu vandeniu, kuris nesiektų dubens dugno. Visus produktus gerai išmaišyti. Šildomas sviestas ištirps, jei medus sustingęs, jis taip pat ištirps. Kai gerai dubuo su mase įkais, supilti nugesintą sodą (būtinai nugesinti su pora šaukštų acto). Suputojus gerai išmaišytiems produktams - dubenį nukelti. Tada po truputį supilti miltus ir maišyti tol kol pasidarys tešla. Suminkius tešlą į rutulį, jis neturi subliukšti. Tešla neturi būti kieta, ji turi truputį lipti prie rankų, nes kočiojant reikia pabarstyti miltais. Tešlą padalinam į 8 gabaliukus ir kiekvieną atskirai kočiojam ant kepimo popieriaus lapo. Iškočiojus padarome norimo dydžio lakštus (aš darau apvalius pagal torto padėklo padą), tada subadome šakute (kad kepant neišsipūstų). Kepam 180 laipsnių temperatūroje 4 min. (priklauso nuo orkaitės). Orkaitė turi būti įkaitinta.

Galite išsikepti lakštus iš vakaro. Nebijokit, kad lakštai sukietėja, jie suminkštės nuo kremo. Kitą dieną sutepti su kremu.



Mano šeimynai patinka su grietinėlės kremu. Darant su grietinėle neperplakti, nes gausis sviestas. Tortą reikia palikti per naktį šaldytuve, kad susigertų kremas. Skaniausias antrą - trečią dieną. Skanaus smaližiai.

**Laima Jucaitienė**

# „Žemaitiška karka“

## Karkos marinato paruošimas.

·Karkos kepimą reikia pradėti nuo sūdyimo. Labai gerai, jeigu niekur neskubate ir turite porą dienų. Tuomet, paimkite didelį puodą ar kibirą, į jį supilkite 4 l šilto vandens ir suberkite puskilogramį rupios druskos, dar įmeskite kelis lauro lapus, kelias traiškytas česnako skilteles ir jei patinka – kelis gvazdikėlius. Pamaišykite vandenį, kad druska ištirptų ir pamerkite į šį tirpalą karkas. Uždenkite ir padėkite kur nors vėsiai, kad ir į šaldytuvą.

·Tegul jos ramiai pamirksta – taip jos tolygiai įsigers druskos, taps šiek tiek sultingesnės ir gaus prieskonių aromatą. Po poros dienų tiesiog jas išimkite ir nusauskite. Jeigu kantrybės nėra, o karkų norisi čia ir dabar – nuplaukite karkas po tekančiu šiltu vandeniu, nusauskite popieriniu rankšluosčiu ir gausiai įtrinkite rupia druska, juodais maltais pipirais ir kmynais. Daugiskaita čia ne veltui, nes į klasikinio dydžio elektrinę orkaitę telpa dvi galinės karkos, o jei jos priekinės, tuomet galima sutalpinti ir tris. Daugiau net nebandykit, nes rezultatas bus nevykęs. Kepdamos karkos turi gauti reikiamą karštį, tolygiai ir iš visų pusių, o jei jas sukimšite ir suglausite, jos keps netolygiai ir bus žlugęs jūsų darbas.

·Ir štai čia dar viena kepimo paslaptis, kuri grindžiama elementaria fizika. Mes žinome, kad vanduo neįkaista daugiau nei +100 °C, o įkaitęs virsta garais, tai reiškia, kad ir į vandenį nuvarvėję riebalai atvės iki vandens temperatūros, todėl nepradės degti. Taigi, skardą su vandeniu būtinai kepimo eigoje prižiūrėkite, kad vanduo neišgaruotų ir jei reikia – papildykite, kad jo būtų bent 1 cm ant skardos dugno. Karkas sudėjome – uždarom orkaitę ir įjungiam. Jeigu orkaitė šiuolaikiška – ventiliatoriaus režimas +160 °C, jeigu senovinė ir be ventiliatoriaus-viršus/apacia +180 °C. Dabar galima ramiai palikti jas orkaitėje, tegul kepa 2 valandas 15 min.

·Praėjus šiam laikui karkas pradedame vartyti kas 15-20 min. ir kaskart apvertus, jas palaistyti tamsiu alumi. Laistoma tam, kad odelė patamsėtų iki simpatiškos šokoladinės spalvos ir taptų ne tik traški, bet ir gardi dėl karamelizuoto alaus. Taip jos turi kepti dar 1 valandą, jei karkos priekinės (mažesnės) ir 1 val. 15min., jei karkos galinės (didelės).

KAIP ATRODO PRIEŠ IR PO KEPIMO 😊



**Rasa Treikauskienė**

# „Močiutės sriubytė“

## Jums reikės:

- kopūsto (šviežio);
- morkos;
- bulvės;
- druskos, pipirų, prieskonių mišinio, lauro lapelių (pagal skonį);
- faršo (kiaulienos).

**Faršo kukuliukų pasigaminimo eiga:** į faršą įmušame kiaušinius, suberiame smulkiai pjaustytą svogūną, prieskonius. Viską gerai išmaišome ir formuojame mažus kukulius.

**Sriubytės virimo eiga:** į puodą su verdančiu vandeniu įdedame paruoštus kukulius, smulkiai kubeliais pjaustytas morkas ir bulves. Verdame 15-20 min. virimo pabaigoje suberiame kopūstus ir paverdame dar kelias minutes, kad lengvai paminkštėtų.

**Č. Ovčnikova**



# „Skanumėlis“

## Jums reikės:

- mėsos (*nugarinės*);
- graikinių riešutų;
- slyvų;
- pomidorų;
- sūrio;
- šoninės;
- druskos, pipirų, prieskonių mišinio (*pagal skonį*);
- aliejaus.

**Eiga:** mėsos gabaliuką supjaustome griežinėliais, (įpjauame, bet neatskiriame, išlieka vienas mėsos gabalas), įtriname pasiruoštu prieskonių mišiniu, į įpjautas vietas įdedame vienoje pusėje graikinius riešutus, slyvas, o į kitą pusę, sudedame pomidorus, sūrį bei šoninę. Paruoštą patiekalą ištepame aliejumi ir dedame į įkaitintą orkaitę, kepame maždaug apie 1 val. 220-240 laipsnių temperatūroje.

## Andželika E.





# „Mėsos kukuliai“

## Jums reikės:

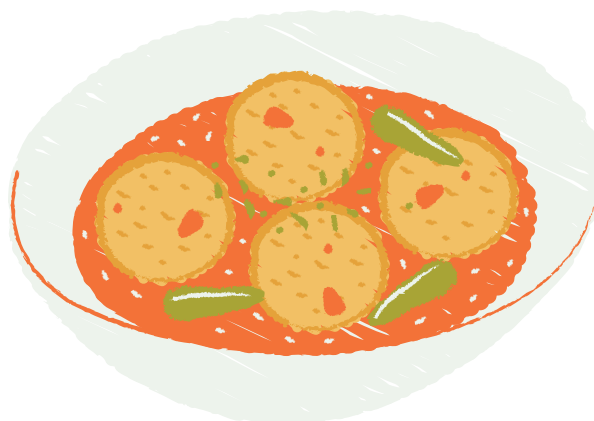
- kalakutienos faršo;
- 2 kiaušinių;
- svogūno;
- morkų (šviežių);
- lauro lapelių, prieskonių (*druska, pipirai ir kiti mėgstami*).

**Eiga:** į kalakutienos faršą įmušame kiaušinius, įdedame supjaustytą svogūną, prieskonius, viską gerai išmaišome ir formuojame kukulius. Užviriname vandenį, sudedame supjaustytas morkas, svogūną, prieskonius, įmetame lauro lapelį ar kelis, sudedame paruoštus mėsos kukulius ir verdame apie 30 min.

Mėsos kukulius rekomenduoju pateikti su bulvių koše ir žaliomis salotomis.

*Šis patiekalas yra sveikesnis, nes viskas verdama, o ne kepama.*

**M. Valinskienė**



# „Šviežių burokėlių sriubytė“

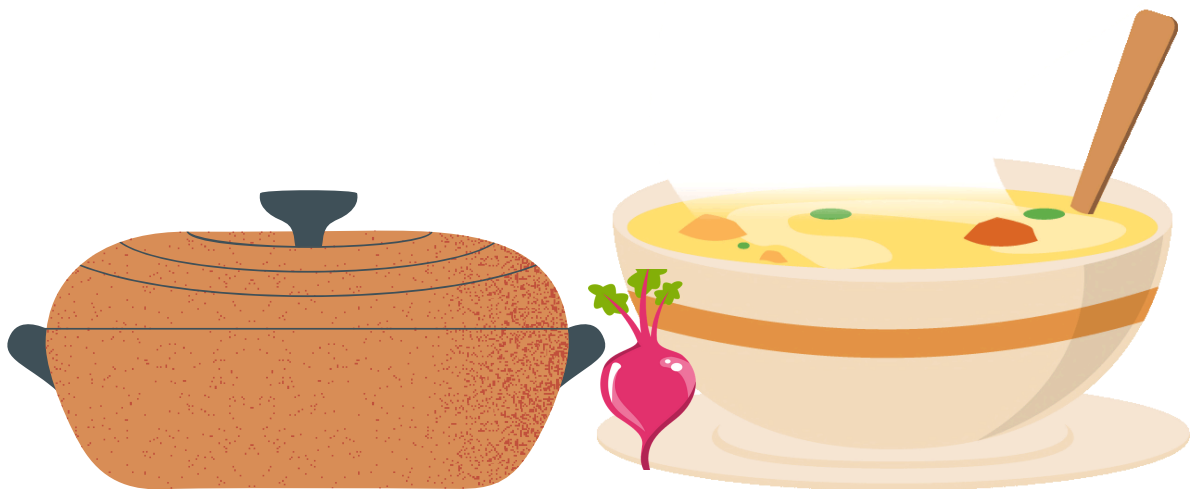
## Jums reikės:

- burokėlių (šviežių arba konservuotų);
- bulvių;
- mėsos (tokios kokios norisi);
- morkų (šviežių);
- svogūno (arba svogūnų laiškų);
- lauro lapelių, krapų, prieskonių (druska, pipirai arba kiti mėgstami prieskoniai);
- grietinės.

**Eiga:** užviriname vandenį, į kurį įdedame mėsą; pavirus mėsai, įdedame pjaustytas bulves, burokėlius, svogūną (arba jų laiškų), prieskonius, lauro lapelius, krapus ir viską verdame.

Išvirusią sriubytę paskaniname grietine.

## Z. Elsterienė



# „Čili sriuba kazane“

## Jums reikės:

- 2 paprikų;
- 1 kg pomidorų;
- 1 kg faršo (*jautiena + kiauliena*);
- 400 g raudonųjų pupelių;
- 700 g savo sultyse konservuotų pomidorų (*sultis naudojame taip pat*);
- 2 vnt. raudonųjų čili pipirų;
- 1 raudono svogūno;
- 1 geltono svogūno;
- 140 g pomidorų pastos;
- maltos mėsos prieskonių (*pagal skonį*);
- 3 skiltelių česnako;
- „Viduržemio jūros prieskonių“ (*pagal skonį*);
- „Provanso“ žolelių (*pagal skonį*);
- druskos, pipirų (*pagal skonį*);
- aitriųjų pipirų (*pagal skonį*);
- tarkuoto „Džiugas“ sūrio .

## Gamybos procesas:

1. Keptuvėje pakepiname su mėsos prieskoniais ir smulkintu česnaku sumaišytą kiaulienos ir jautienos faršą.
2. Smulkintuvo pagalba susmulkiname visas daržoves.
3. Susmulkintas daržoves ir 200 ml vandens pilame į kazaną.
4. Viską verdame apie 30 min.
5. Sudedame kepintą faršą, konservuotas pupeles, visas žoleles, aitriuosius pipirus ir troškiname dar apie 15-20 min.
6. Serviruojame su „Džiugo“ sūriu bei česnakinė duonele.

*Žinoma, viską galima paruošti ir puode ant viryklės!!!*

## G. Švedaitė



# „Blyneliai“

## Produktai:

- 3 stipriai sunokę bananai;
- 3 kiaušiniai;
- 3 šaukštai miltų;
- 3 šaukštai jogurto arba 0,5 l stiklinės pieno;
- aliejaus kepimui.

**Eiga:** viską sudedame, išplakame mikseriu ir kepame blynelius.  
Rekomenduojama valgyti su graikišku jogurtu, mėgstama uogiene.

## Pagarbiai **Jūratė K.**

Šiuos blynelius kepti verta:

- jie skanūs, nes bananai turi cukraus;
- šiuose blynuose mažiau angliavandenių nei įprastuose;
- vaikai visada mėgsta blynus, o šiuos galima valgyti ir šaltus.



# „Močiutės gardūs blyneliai“

## Jums reikės:

- blynų tešlos;
- pieniškų dešrelių;
- sūrio.

## Padažui:

- majonezo;
- pomidorų padažo (*kečiupas*);
- česnako.

**Eiga:** iškepame lietinius blynus, į juos įdedame pieniškas dešreles ir sūrį. Blynelius pagardiname pasiruoštu padažu. Skanaus.

## Ramutė Miliūnienė



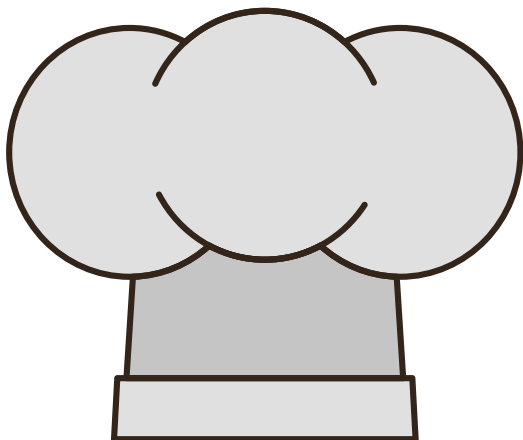
# „Mylimiausi spagečiai“

## Jums reikės:

- spageti makaronų;
- rūkytos vištienos (*file*);
- kiaušinio;
- grietinėlės;
- pomidorų padažo;
- tarkuoto fermentinio sūrio.

**Eiga:** padažui kubeliais smulkiai supjaustome parūkytą vištienos file, kurią apkepiname (galima naudoti ir virtą dešrą), įpilame grietinėlės ir pabaigoje įmaišome išplaktą kiaušinį. Maišome kol sutirštės. Spagečius dedame į lėkštę ant viršaus padažo ir pabarstome tarkuotu sūriu. Mikrobangų krosnelėje pašildome, kol sūris išsileis, užsipilame pomidorų padažo ir viskas, galima valgyti.

**L. Girdauskienė**



# „Biskvitinis švelnaus kremu tortas“

## Tortui reikės:

- 3 biskvitinių lakštų (*pirktiniai, bet galima išsikepti žiūrint receptą internete*);
- 1 skardinė saldinto kondensuoto pieno;
- 400-500 ml plakamosios grietinės 35 proc.;
- 2 citrinų;
- jei mėgstate, tai 200 g ar pagal skonį kokoso drožlių;
- įvairių norimų priedų torto puošimui (šonams galima naudoti sausainiukus – „Damų piršteliūs“, „Šokoladinius rombikus“, „Biskvitinius skydelius“ ir kt. pagal fantaziją).

**Eiga:** grietinė, kondensuotą pieną, dviejų citrinų išspaustas sultis supilti į vieną indą ir išplakti mikseriu. Plakti apie 5 minutes, kol kremas taps tirštas. Jei norisi, galima berti kokoso drožlių į kremą ir išmaišyti, tada pertepimas bus tarsi „Rafaelo“ saldinių skonio. Pradedame sluoksniavimą – 1 biskvitas ir 1/3 kremo, 2 biskvitas ir 1/3 kremo, 3 biskvitas ir likusiu kremu padengiamas torto viršus ir šonai. Tada puošiame pagal nuotaiką, norą ir fantaziją.

## Ž. Burdulienė su šeima



# „Obuolių keksas“

## Jums reikės:

- 2 stiklinių miltų;
- 5 kiaušinių;
- 1 arbatinio šaukštelio kepimo miltelių;
- 1 stiklinės cukraus;
- 4 obuolių.

**Eiga:** kiaušinius išplakti su cukrumi, dėti kepimo miltelius, persijotus miltus, obuolius supjaustytus riekelėmis sudėti kepimo formos apačioje, supilti paruoštą tešlą ant obuolių. Kepti 175 laipsnių temperatūroje 50 min. (dėti į šaltą orkaitę).

## Č. Bagdzevičiūtė





# „Kuršėnų vyniotinis“

## Jums reikės:

- biskvitui - 4 kiaušinių, 4 valg. šaukštų cukraus, 4 valg. šaukštų miltų;
- įdarui - 200 g sviesto, 200 g varškės, 1 ind. kondensuoto pieno (0,5 l).

**Eiga:** kiaušinio trynius iki baltumo išplakite su cukrumi, suberkite miltus ir išmaišykite; kitame inde iki standumo išplakite baltymus, išplaktus baltymus atsargiai atsargiai po šaukštą įmaišykite į trynius (*atsargiai su šaukštu viską išmaišykite*). Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi ir tolygiai paskirstykite masę. Kepkite 200 laipsnių kaitrumo orkaitėje maždaug 15 min.

## I. Neiberkienė



# „Moliūgų plokštainis“

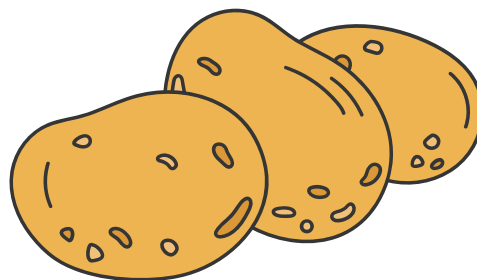
## Jums reikės:

- 0,5 kg moliūgų;
- 0,5 kg bulvių;
- 3 šaukštų miltų;
- 3 vnt. kiaušinių;
- pakepinto svogūno (*kepti ant sviesto*);
- druskos (*pagal skonį*).

**Eiga:** sutarkuoti moliūgus ir bulves, įmušti kiaušinius, sudėti svieste pakepintus svogūnus, įberti druskos. Kepti apie 1 val. 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje. Rekomenduojama valgyti su jogurtine grietine.

## V. Ramanovskienė

Šis receptas ganėtinai paprastas.



# „SALOTOS SU VIŠTIENA“

## Jums reikės:

- saujelės salierų stiebų;
- dėžutės konservuotų ananasų;
- rūkytos vištienos šlaunelės;
- majonezo (*Helmann's*);
- vištienos krūtinėlės (*file*);
- **spanguolių;**
- **druskos, pipirų (pagal skonį).**

**Eiga:** viską susmulkinti, įdėti majonezo ir išmaišyti. Galima pagal skonį įdėti mėgstamų prieskonių. Skanaus!

## G. Dobilevičiūtė



# „BROKOLIŲ SALOTOS“

## Jums reikės:

- brokolio;
- obuolių;
- džiovintų spanguolių;
- raudono svogūno;
- truputį krapų, petražolių;
- druskos, pipirų (*pagal skonį*);
- majonezas (*REMULADE*).

**Eiga:** brokolį tik nuplauti ir susmulkinti. Obuolius supjaustyti kubeliais. Spanguoles užpilti karštu vandeniu ir palaikyti apie 5-10 min. Išgriebti ir nusausinti. Svogūną supjaustyti smulkiais pusšiedžiais. Įdėti majonezo, krapų, petražolių ir išmaišyti. Prieskonių dėti pagal skonį.

Labai skanu!

**G. Dobilevičiūtė**



# „Didžkukuliai“

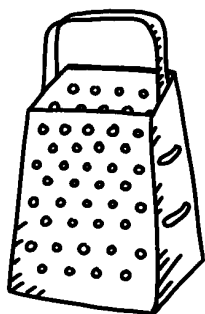
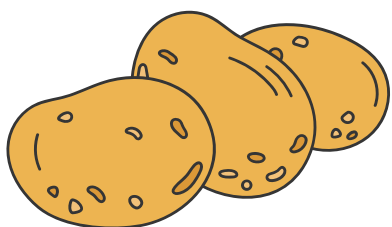
## Jums reikės:

- 1 kg virtų bulvių;
- 1 kg žalių bulvių;
- 400 g faršo (*kiaulienos*);
- svogūno (*pakepinto*);
- faršui druskos ir pipirų;
- 100 g krakmolo;

**Eiga:** į faršą sudedame kepintus svogūnus, pagardiname druska ir pipirais, virtas bulves sumalame, žalias bulves sutarkuojame ir nusunkiame, viską sudedame į bendrą indą, įberiamo druskos, supilame krakmolą, viską išminkome. Formuojame norimo dydžio didžkukulius ir į vidų įdedame paruoštą faršą. Didžkukulius sudedame į verdantį vandenį ir paverdame 10 min.

Rekomenduojama valgyti su grietine.

## G. Stelmokaitienė



# „Azzų troškinys“

## Jums reikės:

- bulvių;
- morkų (šviežios);
- mėsos (kiaulienos nugarinė);
- lauro lapelių ir kitų mėgstamų prieskonių ar prieskoninių žolelių (česnako granulių, druskos, pipirų, čiobrelių ir kt.);
- pomidorų padažo.

**Eiga:** mėsą pakepinti. Į puodą sudėti supjaustytas morkas, bulves, mėsą ir prieskonius, viską pavirti. Kai jau bulvės bus beveik išvirusios, sudėti marinuotus agurkus. Virimo pabaigoje visą troškinį pagardinti pomidorų padažu.

## I. Žemantauskaitė



# „Šaltibarščiai“

## Jums reikės:

- burokėlių (*marinuotų*);
- agurkų (*šviežių*);
- kiaušinių;
- svogūno laiškų, krapų;
- kefyro;
- druskos, pipirų.

**Eiga:** supjaustome agurkus, kietai išvirtą kiaušinį (-ius), svogūno laiškus, krapus. Į puodą sudedame burokėlius, supjaustytus produktus, užpilame kefyru ir įberiamė mėgstamą kiekį prieskonių. Viską gerai išmaišome. Rekomenduojama valgyti su bulvėmis.

**Lina M.**



# „Vištienos blyneliai“

## Jums reikės:

- vištienos (*file*);
- 2 valg. šaukštų krakmolo;
- kiaušinių;
- majonezo;
- svogūno laiškų, krapų;
- prieskonių (*naudoju skirtus vištienai*);
- tarkuoto sūrio.

**Eiga:** mažais kubeliais supjaustome vištieną, sudedame krakmolą, įmušame kiaušinius, įdedame svogūno laiškus, krapus, pora šaukštų majonezo, pagardiname prieskoniais ir kepame keptuvėje mažus blynelius kol švelniai apskrunda. Ant iškepusių karštų blynelių uždedame tarkuoto sūrio.

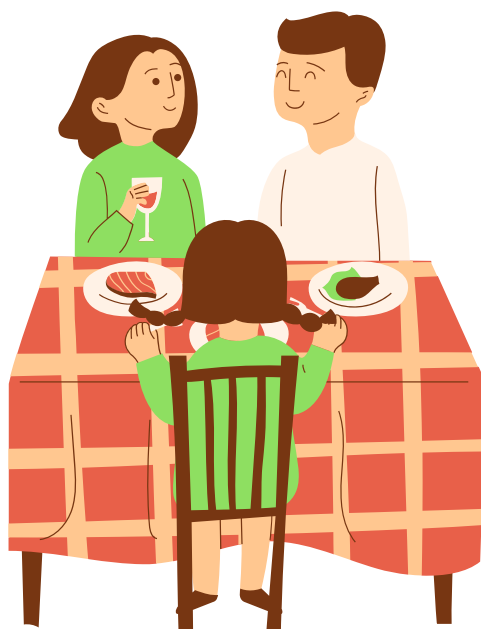
**Ž. Mikailionienė**





Pasirūpinkime savo ir savo artimųjų sveikata. Nepritrūkime idėjų gaminant „Pilną šaukštą“, kuriame telpa ir labai sveiki ingredientai ir mažosios nuodėmės.

Skanaus!



Vilkaviškio rajono švietimo pagalbos tarnyba:  
Loreta Beinakaraitytė, Monika Kokanskytė,  
Simona Marcinkaitė.