

WWW.PVDPRC.LT

”  
SKANU  
IR  
SVEIKA



SVEIKESNIAM IR DŽIUGESNIAM GYVENIMUI - SKANIAI

“

# lešiu užtepėle

150 G VIRTŲ LĘŠIŲ  
20 G AŠTRAUS POMIDORŲ PADAŽO  
50 G SAULĖJE DŽIOVINTŲ POMIDORŲ  
50 G KIETO SŪRIO  
10 G ALIEJAUS  
PRIESKONIŲ



250 G VIRTŲ AVINŽIRNIŲ  
1 VALG.Š. LINŲ SĖMENŲ  
KOKOSŲ ALIEJAUS  
SEZAMŲ SĖKLŲ PASTOS „TAHINI“  
DRUSKOS, PRIESKONIŲ  
SPALVAI SUTEIKTI: ŠPINATAI, CIBERŽOLĖ,  
BUROKĖLIŲ SULTYS

# falafeliai



# trinta moliūgų sriuba



700 G MOLIŪGO  
2 VIDUT. BULVĖS  
1 VIDUT. DYDŽIO MORKA  
1 VIDUT. DYDŽIO SVOGŪNAS  
2 SKILTELĖS ČESNAKO  
50 ML RIEBIOŠIOS GRIETINĖLĖS  
3 VALG.Š. ALIEJAUS  
1 STIKL. VANDENS  
1 ARBAT.Š. PRIESKONINIŲ  
ŽOLELIŲ,  
PIPIRŲ, MUSKATO RIEŠUTO,  
DRUSKOS.

# “ kopūstų maltinukai ”

500 G. BALTAGŪŽIŲ  
KOPŪSTŲ  
2 DIDELIŲ VIRTŲ MORKŲ  
1 SVOGŪNAS  
2 SKILTELĖS ČESNAKO  
4 VALG.Š. SPELTOS MILTŲ  
1 VALG.Š. SEZAMŲ SĖKLŲ  
PASTOS „TAHINI“  
DRUSKOS, MALTŲ PIPIRŲ  
ČIBERŽOLĖS  
DŽIOVINTŲ BAZILIKŲ



# daržovių maltinukai



SUDĖTĮ ŽR. „KOPŪSTŲ  
MALTINUKAI“.  
PAPILDOMAI PRIDEDAMA  
NORIMŲ DARŽOVIŲ  
(MORKŲ, BUROKĖLIŲ IR KT.).

# daržovių maltinukai



SUDĖTĲ ŽR. „KOPŪSTŲ  
MALTINUKAI“.  
PAPILDOMAI PRIDEDAMA  
NORIMŲ DARŽOVIŲ  
(MORKŲ, BUROKĖLIŲ IR KT.).

“  
morkų  
Rafaello  
”

300 G MORKŲ  
100 G KOKOSŲ DROŽLIŲ (+APVOLIOJIMUI)  
300 G MIGDOLŲ RIEŠUTŲ BE LUOBELIŲ  
50 G DŽIOVINTŲ OBUOLIŲ SKILTELIŲ  
10 LAŠŲ MIGDOLŲ KVAPO STEVIJOS  
30 G SKRUDINTŲ LAZDYNŲ RIEŠUTŲ BE  
LUOBELIŲ (ĮDARUI)  
3 VALG.Š. KOKOSŲ ALIEJAUS, PRIESKONIŲ





I SLUOKSNIUI: 200 G RIEŠUTŲ SVIESTO  
60 G KLEVŲ AR AGAVŲ SIRUPO  
30 G KOKOSŲ MILTŲ

II SLUOKSNIUI: 220 G DATULIŲ BE KAULIUKŲ  
50 G KOKOSŲ ALIEJAUS  
I ARBAT.Š. VANILINIO CUKRAUS

GLAJUI: 100 G JUODO ŠOKOLADO

# datulių Snickers



“  
”  
avižiniai  
sausainiai  
”

2 STIKL. AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ  
100 G SVIESTO  
3 KIAUŠINIAI (1 KIAUŠINIS IR 2 TRYNIAI)  
3 VALG.Š. GRIETINĖS  
½ ARBAT.Š. KEPIMO MILTELIŲ  
1 STIKL. CUKRAUS  
½ ARBAT.Š. VANILINIO CUKRAUS  
2 STIKL. MILTŲ  
100 G JUODO ŠOKOLADO (KAPOTO)



300 G ISPANINIO ŠALAVIJO (CHIA) SĖKLŲ  
800 ML (2 SKARDINĖS) KOKOSŲ PIENO  
3 OBUOLIAI  
MALTO CINAMONO  
MĖGSTAMŲ UOGŲ

””  
*desertas*  
*Chia*  
““





SVEIKO GYVENIMO BŪDO  
POPULIARINIMO AKCIJA

# SKANU IR SVEIKA

VILNIAUS  
PASLAUGŲ VERSLO  
PROFESINIO MOKYMO  
CENTRAS

”

AKCIJOS INICIATORIAI-ORGANIZATORIAI:  
SOCIALINIO DARBUOTOJO PADĖJĖJO, AUKLĖS, FO-  
TOGRAFO, VIZUALINĖS REKLAMOS GAMINTOJO  
PROFESIJŲ MOKINIAI IR JŲ MOKYTOJAI: G. BA-  
RANSKIENĖ, E. LIUTVNIENĖ, S. VAVILAVIČIENĖ,  
R. MATULEVIČIENĖ, I. VOICECHOVIČIENĖ,  
D. MOTIEJNAITĖ.

RENGINIO ĮGYVENDINIMU TAIP PAT RŪPINASI:  
VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIA-  
LISTĖ N. MALINAUSKIENĖ, VALGYKLOS VEDĖJA  
N. UMBRASIENĖ, MOKINIŲ TARYBA IR JOS  
KURATORĖ R. TALAČKIENĖ.

”

*morkų sultys*

5-6 MORKOS  
1 ARBATŠ. CITRINOS SULČIŲ