

# 1 | Nevirta avižinių dribsnių košė su migdolų pienu

1.a su obuoliais, natūraliu jogurtu, medumi, spanguolėmis ir cinamonu

3,20 Eur

7% RVK\* porcijoje

131 kcal

- 5,2 -baltymai (g)
- 2,7 -riebalai (g)
- 0,7 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 20,8 -angliavandeniai (g)
- 17,4 -cukrai (g)
- 2,3 -skaidulinės medžiagos (g)
- 115 -natriis (mg)
- 0 -cholesterolis (mg)

1.b su apelsinais, natūraliu jogurtu, medumi, bananais ir liofilizuotomis braškėmis

3,20 Eur

6% RVK\* porcijoje

114 kcal

- 5,6 -baltymai (g)
- 2,7 -riebalai (g)
- 0,7 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 17,7 -angliavandeniai (g)
- 14,2 -cukrai (g)
- 1,9 -skaidulinės medžiagos (g)
- 93 -natriis (mg)
- 0 -cholesterolis (mg)

1.c su lazdyno riešutais, natūraliu jogurtu, medumi, bananais ir 100% žemės riešutų sviestu

3,20 Eur

8% RVK\* porcijoje

166 kcal

- 9,4 -baltymai (g)
- 14,2 -riebalai (g)
- 1,9 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 13,8 -angliavandeniai (g)
- 10,5 -cukrai (g)
- 2,2 -skaidulinės medžiagos (g)
- 162 -natriis (mg)
- 0 -cholesterolis (mg)



## 2 | Be riebalų ruoštas omletas

su Wok keptomis daržovėmis, šviežiomis salotomis, patiekiamas su skrudinta kvietine „poliarine“ duonele

3,60 Eur

17% RVK\* porcijoje

345 kcal

- 19,2 -baltymai (g)
- 16,0 -riebalai (g)
- 4,0 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 31,1 -angliavandeniai (g)
- 10,8 -cukrai (g)
- 3,9 -skaidulinės medžiagos (g)
- 635 -natriis (mg)
- 390 -cholesterolis (mg)

## 3 | Natūralus jogurtas su daigintų grikių dribsniais

su medumi ir liofilizuotų vaisių ar uogų tyrė

3,70 Eur

8% RVK\* porcijoje

168 kcal

- 15,6 -baltymai (g)
- 3,1 -riebalai (g)
- 1,6 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 21,4 -angliavandeniai (g)
- 8,5 -cukrai (g)
- 0,3 -skaidulinės medžiagos (g)
- 46 -natriis (mg)
- 0 -cholesterolis (mg)

Pasirinkite

- liofilizuotų braškių tyrė +46 kcal
- liofilizuotų aviečių tyrė +57 kcal
- liofilizuotų pasiflorų tyrė +62 kcal

#### 4 Grikių košė

su Wok keptomis daržovėmis ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu

**2,90 Eur**

18% RVK\* porcijoje

**360** kcal

- 11,4 -baltymai (g)
- 5,7 -riebalai (g)
- 1,4 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 42,8 -angliavandeniai (g)
- 2,7 -cukrai (g)
- 4,2 -skaidulinės medžiagos (g)
- 89 -natriis (mg)
- 7 -cholesterolis (mg)

#### 5 Penkių grūdų košė

su migdolų pienu, agavų sirupu ir cinamonu

**3,20 Eur**

**Pasirinkite**

- liofilizuotų braškių tyrė **+46** kcal
- liofilizuotų aviečių tyrė **+57** kcal
- liofilizuotų pasiflorų tyrė **+62** kcal

16% RVK\* porcijoje

**318** kcal

- 9,3 -baltymai (g)
- 3,4 -riebalai (g)
- 0,4 -sočiosios riebalų rūgštys (g)
- 62,9 -angliavandeniai (g)
- 5,2 -cukrai (g)
- 8,0 -skaidulinės medžiagos (g)
- 0 -natriis (mg)
- 0 -cholesterolis (mg)

#### 6 Agurkų „Mojito“

agurkų, laimo citrinų ir mėtų gaivinantis gėrimas

**1,90 Eur**

2% RVK\* porcijoje

**33** kcal

#### 7 „Exotic carrot“

morkų, apelsinų, ananasų ir bananų kokteilis

**2,40 Eur**

7% RVK\* porcijoje

**144** kcal

#### 8 „Banana power“

bananų, medaus, imbiero ir cinamono kokteilis

**2,40 Eur**

12% RVK\* porcijoje

**231** kcal

