



SALOTOS

TAKEAWAY SRIUBOS

1	Trinta saulėje džiovintų pomidorų sriuba su česnakiniais skrebučiais su „Parmigiano Reggiano“ sūriu	12 % RVK* porcijoje	247 kcal
	2,90 Eur		
2	Trinta pievagrybių sriuba su česnakiniais skrebučiais ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu	23 % RVK* porcijoje	466 kcal
	3,30 Eur		
3	Kreminė kokosų pieno sriuba su wok virta vištiena su kukurūzų burbuolėmis, žirnių ankštimis, morkomis, aitriosiomis paprikomis ir šviežiais špinatų lapais	21 % RVK* porcijoje	423 kcal
	3,90 Eur		

Skrudinta "poliarinė" duonelė:

a	kvietinė su alyvuogių aliejaus - rozmarinų užtepu	6 % RVK* porcijoje	119 kcal
b	ruginė su alyvuogių aliejaus - česnakų užtepu	6 % RVK* porcijoje	115 kcal

* RVK - referencinis vidutinio suaugusio asmens vartojimo kiekis (8400 kJ/2000 kcal)

1	Meksikietiškos vištienos salotos su wok keptomis pupelėmis, kukurūzais, paprika, morkomis, raudonuoju Čederio sūriu, mėlynaisiais svogūnais ir česnakiniais skrebučiais	33 % RVK* porcijoje	650 kcal
	5,20 Eur		
Padažai	naminio majonezo - pesto +167 kcal azijietiškas + 61 kcal		
2	Wok keptos vištienos ir dviejų sūrių salotos su wok keptomis pupelėmis, kukurūzais, marinuotais pievagrybiais, kietaisiais „Mozzarella“, „Parmigiano Reggiano“ sūriais ir česnakiniais skrebučiais	31 % RVK* porcijoje	619 kcal
	5,10 Eur		
Padažai	majonezo +113 kcal		
3	„Teriyaki“ padaže keptos vištienos salotos su wok keptomis morkomis, pievagrybiais, geltonaisiais svogūnais, paprikomis, slyviniais pomidorais ir agurkais	12 % RVK* porcijoje	248 kcal
	5,50 Eur		
Padažai	naminio majonezo - pesto +167 kcal naminio majonezo - žaliųjų citrinų +175 kcal		
4	Cezario salotos su wok kepta vištiena su putpelių kiaušiniiais, slyviniais pomidorais, česnakiniais skrebučiais ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu	20 % RVK* porcijoje	395 kcal
	5,40 Eur		
Padažai	naminio majonezo - balzamiko +177 kcal naminio majonezo - ančiuvių +164 kcal		
5	Vištienos salotos su wok keptu feta sūriu ir „Serrano“ kumpiu su slyviniais pomidorais, greipfrutų filė ir mėlynaisiais svogūnais	15 % RVK* porcijoje	297 kcal
	5,90 Eur		
Padažai	aviečių - acto +167 kcal alyvuogių aliejaus - pesto +202 kcal		

W O K A Z I J A L E S S F A T

Makaronai	kvietiniai makaronai	+124 kcal
	kiaušiniai makaronai	+187 kcal
	kvietiniai pilno grūdo makaronai	+0,60 Eur +209 kcal

Su vištiena ir

saldžiarūgščių pomidorų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis ir šparaginėmis pupelėmis	5,80 Eur	33 % RVK* porcijoje	653 kcal
saldžiarūgščių aitriųjų paprikų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis, šparaginėmis pupelėmis ir aitriąja paprika	5,90 Eur	33 % RVK* porcijoje	660 kcal
„Teriyaki“ padažu	su brokoliais, pievagrybiais ir kukurūzų burbuolėmis	6,10 Eur	32 % RVK* porcijoje	637 kcal

Su tigrinėmis krevetėmis

saldžiarūgščių pomidorų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis ir šparaginėmis pupelėmis	7,80 Eur	32 % RVK* porcijoje	624 kcal
saldžiarūgščių aitriųjų paprikų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis, šparaginėmis pupelėmis ir aitriąja paprika	7,90 Eur	32 % RVK* porcijoje	631 kcal
„Teriyaki“ padažu	su brokoliais, pievagrybiais ir kukurūzų burbuolėmis	8,10 Eur	30 % RVK* porcijoje	608 kcal

Su daržovių miksu

šparaginės pupelės, kukurūzų burbuolės, paprikos, pievagrybiai, brokoliai, cukinijos, morkos, porai.

saldžiarūgščių pomidorų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis ir šparaginėmis pupelėmis	5,00 Eur	23 % RVK* porcijoje	465 kcal
saldžiarūgščių aitriųjų paprikų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis, šparaginėmis pupelėmis ir aitriąja paprika	5,10 Eur	32 % RVK* porcijoje	473 kcal
„Teriyaki“ padažu	su brokoliais, pievagrybiais ir kukurūzų burbuolėmis	5,30 Eur	23 % RVK* porcijoje	452 kcal

visų wok Azija patiekalų sudėtyje yra kopūstų, morkų, svogūnų ir kiaušinis

Pilno grūdo makaronai su garuose virta vištiena ir

saldžiarūgščių pomidorų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis ir šparaginėmis pupelėmis	6,40 Eur	31 % RVK* porcijoje	622 kcal
saldžiarūgščių aitriųjų paprikų padažu	su kukurūzų burbuolėmis, paprikomis, šparaginėmis pupelėmis ir aitriąja paprika	6,50 Eur	32 % RVK* porcijoje	630 kcal
„Teriyaki“ padažu	su brokoliais, pievagrybiais ir kukurūzų burbuolėmis	6,70 Eur	30 % RVK* porcijoje	607 kcal

W O K P A S T A

Makaronai	grikių miltų fusilli	+0,90 Eur +271 kcal
	kvietinių miltų tagliatelle	+308 kcal
	kvietinių miltų fusilli	+308 kcal

Su vištiena ir

cukinijomis	su neriebios grietinės padažu, slyviniais pomidorais, rukola ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu, svogūnais	5,70 Eur	28 % RVK* porcijoje	566 kcal
saldžiarūgščių pomidorų padažu	su brokoliais, kukurūzų burbuolėmis, paprika, mėlynaisiais svogūnais, slyviniais pomidorais, rukola ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu	5,90 Eur	31 % RVK* porcijoje	614 kcal
saldžiarūgščių aitriųjų paprikų padažu	su brokoliais, kukurūzų burbuolėmis, paprika, mėlynaisiais svogūnais, slyviniais pomidorais, rukola ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu	5,80 Eur	30 % RVK* porcijoje	602 kcal
vengrišku padažu	su brokoliais, kukurūzų burbuolėmis, rukola ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu, svogūnais	6,10 Eur	32 % RVK* porcijoje	635 kcal

Su daržovėmis

„Buffalo Mozzarella“ ir vengrišku padažu	su brokoliais, morkomis, žirnių ankštimis, cukinijomis, slyviniais pomidorais, mėlynaisiais svogūnais, rukola ir „Parmigiano Reggiano“ sūriu	6,70 Eur	29 % RVK* porcijoje	582 kcal
---	--	----------	---------------------	----------

* RVK - referencinis vidutinio suaugusio asmens vartojimo kiekis (8400 kJ/2000 kcal)