

### *Šiki 150 kcal*

Agurkų salotos su jogurtu .....	6
Pomidorai su prieskoniais .....	8
Daržovių salotos su lašiša .....	10
Baltųjų ridikų salotos .....	12
Pavasario salotos .....	14
Žaliosios salotos su krabų skonio mėsa ...	16
Armėniškos salotos .....	18
Cukinių salotos su saulėje džiovintais pomidorais .....	20
Liežuvio salotos .....	22
Salotos su grūdėtąja varške .....	24
Šaltoji sriuba .....	26
Pomidorų ir obuolių sriuba .....	28
Vištienos sriuba su salieru .....	30
Močiutės grybų sriuba .....	32
Daržovių sriuba su voveraitėmis .....	34
Žiedinių kopūstų ir brokolių sriuba .....	36
Baklažanų ritinėliai .....	38
Armėniški pyragėliai .....	40
Pyragėliai su voveraitėmis .....	42
Kuskusas su daržovėmis .....	44
Lietiniai su grikių ir pievagrybių įdaru ..	46
Vištiena su grybais ir filo tešla .....	48
Netikras zuikis su daržovėmis .....	50
Daržovių apkepas su voveraitėmis .....	52
Šparaginių pupelių apkepas .....	54

### *Šiki 250 kcal*

Meliono salotos su tunu .....	56
Salotos su pankoliais ir krevetėmis .....	58

Salotos su silke ir duona .....	60
Varškėčiai su avietėmis .....	62
Silkių suktinukai .....	64
Baklažanų bokšteliai su parmezanu .....	66
Avokadų užkandis .....	68
Lietinių vyniotiniai .....	70
Tortilijos su fetos sūriu .....	72
Skrebutis su šonine ir kiaušiniene .....	74
Krepšeliai su cukinijomis .....	76
Lęšių sriuba .....	78
Cukinių blynėliai .....	80
Baklažanų lazanija .....	82
Pyragas su vyšniniais pomidoriukais ir varške .....	84
Makaronai su baklažanais .....	86
Spagečiai su tunu, pomidorais ir mocarela .....	88
Žiedinių ir briuselinių kopūstų sriuba .....	90
Bulviniai pyragėliai su voveraičių padažu .....	92
Lašiša įdarytos bulvės .....	94
Žuvies vyniotiniai su špinatais ir tepamučiu sūriu .....	96
Žuvies kotletai su moliūgų ir sezamų sėklomis .....	98
Žuvies pyragas su špinatais .....	100
Salotos su kriaušėmis ir pelėsiniu sūriu .....	102
Kepta menkė su žolelėmis .....	104



Valdorfo salotos.....	106
Veršiena įdarytos paprikos .....	108
Maltiniai su kopūstais.....	110
Įdarytas moliūgas .....	112
Vištiena su slyvomis.....	114
Aštrūs vištų sparneliai .....	116
Jautienos suktinukai su daržovėmis.....	118
Paštetas su šampanu .....	120
Jautienos kepenys su obuoliais ir salierais.....	122
<i>Šiki 350kcal</i>	
Salotos su šparaginėmis pupelėmis ir ožkų sūriu .....	124
Traškūs pyragėliai su grybais .....	126
Sūrių įdarytos paprikos.....	128
Bulvės su gaivių padažu .....	130
Makaronai su šonine ir brokoliais .....	132
Viščiukas su česnakų, čiobreliais ir citrina .....	134
Vištienos kepsneliai .....	136
Kalakutienos troškiny su džiovintais vaisiais .....	138
Kalakutienos vėrinukai su gaivių padažu.....	140
Lašiša filo tešloje.....	142
Kiaulienos vyniotinis su obuoliais.....	144
Mėsos pyragas .....	146
Triušis su pupelėmis .....	148
Kiaulienos šonkauliai su karamelizuotomis morkomis .....	150

## *Saldūs patiekalai*

Filo tešlos krepšeliai su vaisiais .....	154
Arbūzų ir mėlynių desertas .....	156
Orinukai su gaivių padažu ir uogomis ..	158
Kepti obuoliai .....	160
Kriaušės su vaniliniu padažu.....	162
Šventinis pyragas su karamelizuotomis kriaušėmis.....	164
Pieno želė su uogomis ir morengais .....	166
Svaigūs persikai .....	168
Braškių ir bananų desertas .....	170
Rabarbarų desertas .....	172
Varškės pudingas su spanguolėmis.....	174
Obuolių pica .....	176
Prancūziški skrebučiai su karamelizuotais bananais .....	178
Virtiniai su vyšniomis.....	180
Obuolių šerbetas .....	182
Obuolių pyragas su varškės kremu.....	184
Citrininiai pyragėliai .....	186
Vyniotinis su varške ir mėlynėmis.....	188
Purusis varškės pyragas .....	190
Pyragas su uogomis ir vaisiais .....	192
Citrusinių vaisių trupiniuotis.....	194
Obuolių pyragas.....	196
Saldūs pyragėliai su obuoliais.....	198
Saldūs pyragaičiai .....	200
Pica tutti frutti .....	202
Šokoladinis pyragas .....	204
Varškės tortas su uogomis.....	206