



20 RECEPTŲ VAIKO UŽKANDŽIŲ DĖŽUTEI

Receptai – Karina Kulevičienė

Maisto tinklaraštininkė ir laidos „Paprasta gaminti“ vedėja

PAPRASTA GAMINTI. PATOGU KARTOTI.



Kiekvieną rytą gaminti nuo nulio nereikia.

20

Gera užkandžių dėžutė gali prasidėti nuo vakarienės likučių, savaitgalį iškeptų blynelių ar kelių patikimų receptų, kuriuos šeima tiesiog kartoja.

Šiame gide Karina Kulevičienė – maisto tinklaraštininkė ir laidos „Paprasta gaminti“ vedėja – dalijasi 20 receptų, kuriuos galima pasiruošti iš anksto, pritaikyti greitam rytui arba dalį šeimos vakarienės perkelti į kitos dienos dėžutę.

Tikslas – ne dvidešimt visiškai skirtingų rytų.
Tikslas – turėti kelis gerus sprendimus, kurie palengvina kasdienybę.

GREITAM RYTUI

kai ryte reikia tik surinkti arba trumpai pašildyti

IŠ ANKSTO

kai verta pasiruošti vakare ar savaitgalį

VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ

kai gaminame šiek tiek daugiau šeimos vakarienei

PANAUDOKITE DAR KARTĄ

kai vienas pagrindas tampa nauju užkandžiu

Prie receptų pateikti „Į dėžutę“ deriniai – idėjos, o ne vienintelė galima kombinacija. Vaisius ir daržoves keiskite pagal sezoną ir tai, ką mėgsta jūsų vaikas.



RECEPTAI 1-3

01 MINI VARŠKĖS APKEPUKAI

Išeiġa: apie 10–12 mini apkepukų

INGREDIENTAI

500 g kreminės varškės
2 kiaušiniai
½ a. š. vanilės
3 v. š. kokosų miltų
1 a. š. sodos
2 v. š. manų kruopų
2 v. š. agavų sirupo
50 ml aliejaus

GAMINIMAS

Varškę triname su kiaušiniais, vanile ir sirupu.

Sijojame miltus, manus ir sodą.

Pilame aliejų ir išmaišome.

Masę paskirstome į mini kepimo formeles.

Kepame 170 °C apie 30 min.

Į DĖŽUTĘ

1–2 mini varškės apkepukai + morkų lazdelės + uogos.

IŠ ANKSTO

Galima iškepti iš vakaro ar savaitgalį.

02 ĮDARYTOS PILNO GRŪDO BANDELĖS

Išeiġa: 4 bandelės

INGREDIENTAI

4 mažos pilno grūdo bandelės
4 a. š. pomidorų pastos
80 g kalakutienos kumpio
2 kiaušiniai
80 g mocarelos
apie 10 g sviesto

GAMINIMAS

Išimame dalį bandelių minkštimo.

Vidų patepame pomidorų pasta.

Kiaušinius lengvai išplakame. Pakepame vis maišant keptuvėje.

Į kiekvieną bandelę dedame kalakutienos kumpio, plakto kiaušinio ir mocarelos.

Bandelės išorę plonai patepame sviestu ir kepame grilyje arba sumuštinių keptuvėje, kol bandelė lengvai apskrunda.

Į DĖŽUTĘ

1 bandelė + paprika arba agurkas + vaisius.

GREITAM RYTUI

03 VIŠTIENOS SUMUŠTINIS

Išeiġa: apie 6–8 vištienos paplotėliai / 4–6 sumuštiniai

INGREDIENTAI

VIŠTIENOS PAPLOTĖLIAMS
500 g vištienos šlaunelių / blauzdelių mėsos
1 kiaušinis
mėgstami prieskoniai
1 v. š. kokosų miltų
1 v. š. kvietinių miltų
½ svogūno
2 česnako skiltelės
apie 100 g džiovintųjų apvoliojimui

GAMINIMAS

Vištieną maišome su kiaušiniu, smulkintu svogūnu, česnakų, prieskoniais, kokosų ir kvietiniais miltais.

Išminkome.

Formuojame paplotėlius ir apvoliojame džiovintuosiuose.

Kepame karšto oro gruzdintuvėje 180 °C apie 15 min., kol vištiena pilnai iškepa.

SUMUŠTINIUI
tamsi / viso grūdo duona
rikota
daržovės
vištienos paplotėlis

Duoną tepame rikota, dedame daržovių ir vištienos.

Dengiame kitu duonos gabalėliu ir pjauname pusiau.

Į DĖŽUTĘ

½–1 sumuštinis + daržovė + vaisius.

VAKARIENĖ + DĖŽUTĖ

Paplotėlių galima pagaminti daugiau šeimos vakarienei.



RECEPTAI 4–6

04 TORTILIJOS SU KALAKUTIENOS KUKULIAIS

Išeiga: 4 tortilijos

INGREDIENTAI

400 g maltos kalakutienos
1 kiaušinis
½ mažo svogūno
1 maža morka
2 v. š. kviečių sėlenų
prieskoniai
iki ½ a. š. druskos
200 g pomidorų tyrės
1 a. š. aliejaus

4 tortilijos
100 g natūralaus jogurto
60 g tarkuoto sūrio

GAMINIMAS

Maltą kalakutieną maišome su kiaušiniu, smulkintu svogūnu, tarkuota morka, prieskoniais ir kviečių sėlenomis.

Formuojame mažus kukulius.

Apkepame keptuvėje.

Supilame pomidorų tyrę ir troškiname apie 20 min.

Tortiliją patepame natūraliu jogurtu, dedame tarkuoto sūrio ir kukulių.

Suvyniojame ir, jei norisi, trumpai paskrudiname.

| DĖŽUTĘ

½–1 tortilija + agurkas ar kita mėgstama daržovė.

VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ

05 AVIŽINIS VARŠKĖS PYRAGAS

Išeiga: apie 8–10 gabalėlių

INGREDIENTAI

250 g avižių miltų
120 g šalto sviesto
3 v. š. datulių sirupo
500 g varškės
vanilė
2 kiaušiniai

GAMINIMAS

Miltus maišome su sviestu ir maždaug 1 v. š. sirupo.

Minkome rankomis iki smėlio konsistencijos.

Varškę maišome su likusiu sirupu, vanile ir kiaušiniais.

Į maždaug 20–22 cm kepimo formą beriame apie ⅔ tešlos ir prispaudžiame.

Dedame varškės masę.

Apibarstome likusia tešla.

Kepame 170 °C apie 1 val.

Karina siūlo papildomai:

• šilauogių;
• vynuogių;
• slyvų.

| DĖŽUTĘ

1 nedidelis gabalėlis + uogos arba vaisius + daržovė.

IŠ ANKSTO

06 SUMUŠTINIS SU KIAUŠINIU

Išeiga: 2 sumuštiniai

INGREDIENTAI

2 kiaušiniai
2 v. š. natūralaus jogurto
žiupsnis druskos
4 mažos duonos riekelės
2 a. š. pomidorų padažo
40–50 g kumpio
40–50 g sūrio

GAMINIMAS

Kiaušinius plakame su natūraliu jogurtu ir žiupsniu druskos.

Kiaušinio plakinį pilame į keptuvę ir dedame duonos gabalėlį.

Tepame pomidorų padažu, dedame kumpio ir sūrio.

Iškepto kiaušinio krašteliu užlenkiame ant sumuštinio.

Apverčiame.

Dedame dar šiek tiek sūrio ir kumpio, uždengiame kita duonos riekle ir pakepiname iš abiejų pusių.

| DĖŽUTĘ

½–1 sumuštinis + paprika arba kita daržovė + vaisius.

GREITAM RYTUI

RECEPTAI 7-9

07 TORTILIJA SU VIŠTIENA

Išėja: 4 tortilijos

INGREDIENTAI

300 g vištienos krūtinėlės
prieskoniai
iki ½ a. š. druskos

PADAŽUI

150 g natūralaus jogurto
1 a. š. alyvuogių aliejaus
1 v. š. citrinos sulčių
½ mažo agurko
žiupsnis druskos

PAPILDOMAI

4 tortilijos
100 g nusaustų avinžirnių
kiti mėgstami ingredientai

GAMINIMAS

Vištieną supjaustome mažais gabalėliais.

ApibarsROME prieskoniais ir druska.

Kepame karšto oro gruzdintuvėje 190 °C apie 7 min. arba tol, kol vištiena pilnai iškepa.

Jogurtą maišOME su alyvuogių aliejumi, citrinos sultimis, druska ir tarkuotu agurku.

Padažu tepame tortilijas.

Dedame vištieną, avinžirnių ir kitų mėgstamų ingredientų.

Suvyniojame.

Galima trumpai paskrudinti orkaitėje, keptuvėje ar gruzdintuvėje.

| DĖŽUTĘ

½–1 tortilija + paprika arba kita daržovė + vaisius.

VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ

08 PIADINA SU AVOKADU, KUMPIU IR SŪRIU

Išėja: 2 piadinos

INGREDIENTAI

2 mažos piadinos
1 prinokęs avokadas
1–2 a. š. citrinos sulčių
žiupsnis druskos
50 g kumpio
60 g sūrio
60 g kukurūzų

GAMINIMAS

Avokadą sutriname su citrinos sultimis ir žiupsniu druskos.

Tepame piadiną.

Dedame kumpį, sūrį ir kukurūzus.

Sulenkiame ir paskrudiname.

| DĖŽUTĘ

½–1 piadina + agurkas arba paprika.

GREITAM RYTUI

Jeigu tinkamos piadinos nerandate, receptą galima ruošti su plona viso grūdo tortilija.

09 KRUOPŲ VAFLIAI

Išėja: apie 4–6 maži vafLIAI

INGREDIENTAI

250 g virto perlinio kuskuso
1 kiaušinis
50 g kietojo sūrio
žiupsnis druskos

GAMINIMAS

Virtas kruopas maišOME su kiaušiniu, druska ir tarkuotu kietuoju sūriu.

Dedame į vaflinę.

Kepame apie 5–7 min.

Taip pat galima naudoti:

- virtus ryžius;
- bulgurą;
- kitas likusias kruopas.

| DĖŽUTĘ

1–2 vafLIAI + daržovės + vaisius.

PANAUDOKITE DAR KARTĄ

Puikus būdas panaudoti nuo vakarienės likusias kruopas.



RECEPTAI 10–12

10 VIŠTIENOS SPARNELIAI

Išeiga: apie 4 porcijos

INGREDIENTAI

800 g vištienos sparnelių
2 v. š. pomidorų padažo, geriausia naminio
1 v. š. medaus
1 a. š. rūkytos paprikos
½ a. š. druskos
1 v. š. citrinos sulčių
1 a. š. žolelių

GAMINIMAS

Sparnelius maišome su pomidorų padažu, medumi, rūkyta paprika, druska, citrinos sultimis ir žolelėmis.

Kepame 170 °C apie 45 min. arba kol pilnai iškepa.

| DĖŽUTĘ

Vištienos sparneliai gali būti ir mokyklos užkandžių dėžutės dalis.

Šalia galima pridėti:

• morkų ar agurkų lazdelių;
• viso grūdo duonos riekelę;
• vandens.

[dėžutę galima įdėti ir drėgną servetėlę rankoms, o kauliukus vaikas po valgymo gali palikti dėžutėje.]

VAKARIENĖ → DĖŽUTĖ



11 AVIŽINIAI SAUSAINIAI SU SĖKLomis

Išeiga: apie 14–16 sausainių

INGREDIENTAI

300 g avižinių dribsnių
100 g šokolado be cukraus
3 kiaušiniai
1 a. š. cinamono
1 a. š. vanilės
3 v. š. medaus
2 v. š. chia sėklų
2 v. š. sezamo sėklų
2 v. š. kanapių sėklų

GAMINIMAS

Viską išmaišome.

Drėgnomis rankomis formuojame sausainius.

Kepame 180 °C apie 45 min.

| DĖŽUTĘ

1 nedidelis sausainis + natūralus jogurtas + uogos + agurkas.

IŠ ANKSTO

12 BLYNAI SU VARŠKE, BANANAIS IR KANAPIŲ BALTymAIS

Išeiga: apie 18–20 mažų blynų

INGREDIENTAI

2 kiaušiniai
2 bananai
300 g miltų
600 ml pieno
100 ml aliejaus
3 v. š. kanapių baltymų
1 a. š. sodos
300 g varškės
vanilė

GAMINIMAS

Varškę triname su bananais ir dalimi pieno.

Sausus ingredientus persijojame.

Po truputį pilame pieną ir maišome.

Galiausiai įmaišome aliejų.

Kepame sausoje keptuvėje.

| DĖŽUTĘ

2–3 maži blynai + uogos + agurkas.

IŠ ANKSTO

RECEPTAI 13–15

14 MOLIŪGŲ LIETINIAI

Išeiga: apie 18–22 lietiniai

INGREDIENTAI

apie 500 g nuvalyto moliūgo
4 kiaušiniai
1 v. š. agavų sirupo, cukraus arba kito pasirinkto saldiklio
300 g miltų
1,2 l pieno
100 ml aliejaus arba tirpinto sviesto

GAMINIMAS

Moliūgą dedame į trintuvą.
Mušame kiaušinius, pilame pasirinktą saldiklį ir aliejų.
Sutriname iki vientisos masės.
Po truputį, vis maišydami, beriame miltus.
Palaipsniui pilame pieną ir maišome, kad neliktų gumuliukų.
Paliekame tešlą apie 10 min., kad miltai išbrinktų.
Kepame ant nepridegančios keptuvės.
Karina siūlo valgyti:
• vienus;
• su sūriu ir kumpiu;
• su varškės įdaru.

Į DĖŽUTĘ

1 lietinis su pasirinktu įdaru + daržovė + vaisius.

IŠ ANKSTO

13 VARŠKĖČIAI SU BANANAIS

Išeiga: apie 12–14 varškėčių

INGREDIENTAI

500 g varškės
2 kiaušiniai
2 bananai
1 a. š. cinamono
2 a. š. manų kruopų
4 v. š. miltų
šiek tiek miltų formavimui

GAMINIMAS

Varškę triname su kiaušiniais ir bananais.
Dedame cinamoną, manus ir miltus.
Dar minkštą masę dedame ant miltais pabarstyto stalo.
Stengiamės naudoti kuo mažiau papildomų miltų.
Vidus gali likti minkštas.
Formuojame varškėčius.
Kepame ant silpnos ugnies.

Į DĖŽUTĘ

1–2 varškėčiai + uogos + morka arba kita daržovė.

IŠ ANKSTO

15 KEPTI KUKURŪZAI

Išeiga: 2 burbulės / apie 4 mažos porcijos

INGREDIENTAI

2 kukurūzų burbulės
1 a. š. alyvuogių aliejaus
mažas žiupsnis česnakinės druskos

GAMINIMAS

Kukurūzus lengvai patepame alyvuogių aliejumi.
Pabarstome nedideliu kiekiu česnakinės druskos.
Kepame karšto oro gruzdintuvėje 190 °C apie 12–15 min.
Vieną kartą apverčiame.

Į DĖŽUTĘ

Kukurūzai + kietai virtas kiaušinis + daržovė + traputis.

PANAUDOKITE DAR KARTĄ



RECEPTAI 16–18

16 LIETINIS SU PLAKTU KIAUŠINIU

Išeiga: 2 lietiniai

INGREDIENTAI

2 jau iškepti lietiniai
2 kiaušiniai
2 v. š. natūralaus jogurto
50 g mocarelos
žiupsnis druskos

GAMINIMAS

Kiaušinius kepame vis maišydami su natūraliu jogurtu, žiupsniu druskos ir mocarela.

Dedame į lietinį.

Suvyniojame.

Trumpai apkepame.

Karina pažymi, kad šis užkandis skanus ir atvėsęs.

Į DĖŽUTĘ 1 lietinis + daržovės + vaisius.

17 KUKURŪZŲ DRIBSNIŲ SAUSAINIAI

Išeiga: apie 8–10 sausainių

INGREDIENTAI

150 g kukurūzų dribsnių
2 v. š. kanapių sėklų
1 v. š. aguonų
1 v. š. sezamo sėklų
3 v. š. medaus

GAMINIMAS

Viską išmaišome.

Formuojame sausainius.

Kepame 180 °C apie 10 min.

Neišsigąskite, jei pradžioje atrodo minkšti – atvėsę sustings ir taps traškūs.

Į DĖŽUTĘ 1 sausainis + natūralus jogurtas + bananas + agurkas.

IŠ ANKSTO

18 VARŠKĖS KEKSIUKAI SU OBUOLIAIS IR BANANAIS

Išeiga: apie 10–12 keksiukų

INGREDIENTAI

360 g varškės
2 obuoliai
2 bananai
5 v. š. kvietinių miltų
2 v. š. manų kruopų
1 a. š. cinamono
1 a. š. sodos
2 kiaušiniai

GAMINIMAS

Varškę triname su kiaušiniais ir bananais.

Dedame manų kruopas.

Miltus persijojame su cinamonu ir soda.

Išmaišome.

Sutarkuojame obuolius ir įmaišome į masę.

Kepame 170 °C apie 25 min.

Į DĖŽUTĘ

1 keksiukas + daržovės + vaisius arba uogos.

IŠ ANKSTO



RECEPTAI 19–20

19 TORTILIJOS SU NAMINIU HUMUSU

Humuso išeiga: apie 250–300 g • Išeiga: 4 tortilijos

INGREDIENTAI

HUMUSUI
1 skardinė avinžirnių
5–6 v. š. avinžirnių skysčio
1 a. š. tahini
1 a. š. alyvuogių aliejaus
½ citrinos sulčių
druska
rūkyta paprika
1 česnako skiltelė

TORTILIJOMS
4 mažos tortilijos
apie 80 g kumpio
apie 80 g sūrio

GAMINIMAS

Avinžirnius dedame į trintuvą.
Pilame avinžirnių skystį, tahini, alyvuogių aliejų ir citrinos sultis.
Dedame druskos, rūkytos paprikos ir česnako.
Sutriname.
Humusu tepame tortilijas.
Dedame kumpį ir sūrį.
Suvyniojame.
Trumpai apkepame orkaitėje, grilyje arba keptuvėje.

Į DĖŽUTĘ

½–1 tortilija + agurkas + uogos
arba paprika.

IŠ ANKSTO



20 AVIŽINIAI BLYNELIAI SU ŠILAUOGĖMIS

Išeiga: apie 10–12 mažų blynelių

INGREDIENTAI

2 bananai
1 stiklinė avižinių dribsnių
½ a. š. cinamono
40 g sviesto
2 kiaušiniai
sauja šilauogių

GAMINIMAS

Visus ingredientus, išskyrus šilauoges, sutriname trintuvu.
Įmaišome uogas.
Kepame ant sausos, silpnai įkaitintos keptuvės.

Į DĖŽUTĘ

2–3 blyneliai + sūris arba natūralus jogurtas + agurkas.

IŠ ANKSTO

Receptas neturi būti naujas, kad dėžutė būtų įvairi.

Tą patį blynelį vieną kartą galima derinti su jogurtu ir uogomis, kitą – su sūriu ir agurku. Tą pačią tortiliją – papildyti skirtingomis daržovėmis.

Todėl nebijokite kartoti to, ką vaikas mėgsta.

Įvairovė gali atsirasti ne iš 40 skirtingų receptų, o iš kelių gerų receptų ir skirtingų jų derinių.

Norite, kad receptai jau būtų sudėti į savaitės rėtmą?

8 savaitės • 40 užkandžių dėžučių • pasiruošimo planas • savaitiniai pirkinių sąrašai.

O pagrindinius užkandžių dėžutės principus rasite dietistės levos Rupšienės gide.



Mokykla, kurioje auga asmenybės.



KD International School kiekvienas vaikas yra matomas, girdimas ir skatinamas augti kaip asmenybė. Lietuvos bendrojo ugdymo ir Cambridge programos bei kasdienė dvikalbė aplinka padeda vaikams ne tik siekti akademinės pažangos, bet ir mokytis kritiškai mąstyti, kurti, bendradarbiauti ir pasitikėti savimi.

Čia svarbu ne tik tai, ko vaikas išmoksta, bet ir kuo jis tampa.

2027 m. – naujas KD International School etapas

NAUJA MOKYKLA

Ozo g. 41.



Vyksta priėmimas į KD International School 0–6 klases:
priešmokyklinę, pradinę ir progimnazijos klases.

Kviečiame jungtis prie mūsų bendruomenės. Susisiekite dėl vizito:

Tel. Nr: +370 688 875 44

El. Paštas: Mokykla@katinodieneles.lt

AUKIME DRAUGE IKI

12 KLASĖS

