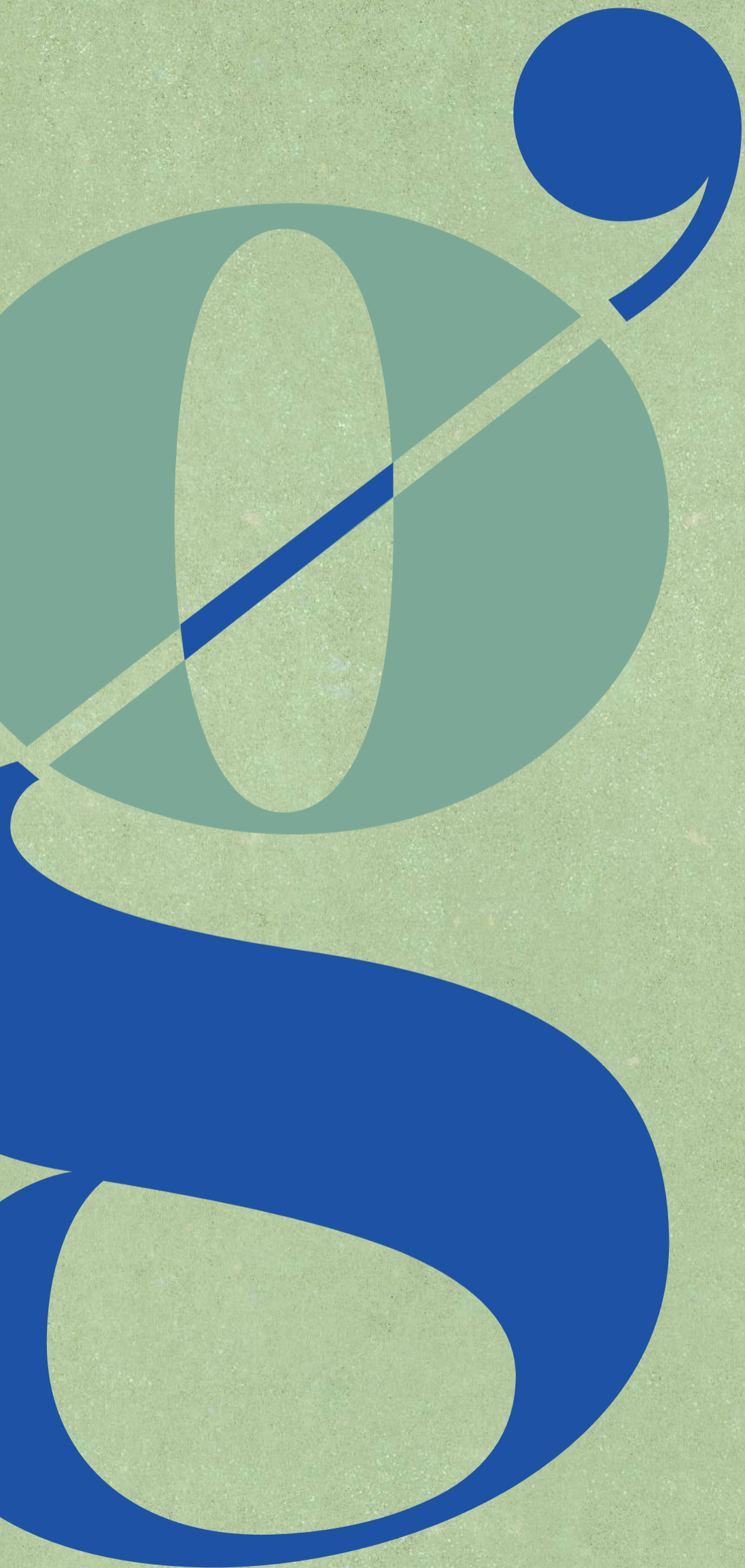


manguru

daugiau nei maistas



Nuo 2004 vykdoma socialinė integracija.

Valgydamas čia, padedi kitiems.

Salotos, agurkai ir pomidorai
visuose patiekaluose iš



NAMINĖ GRANOLA SU JOGURTU IR VAISIAIS	3.50 EUR
PUSRYČIŲ PUDINGAS	5.00 EUR
Augalinis pienas, ispaninio šalavijo sėklos, medus, vaisiai	
SKREBUČIAI	1.50 EUR
- su avokadu, - su mėtų kremu ir upėtakiu, - su rikota ir vytintu kumpiu	
ANGLIŠKI PUSRYČIAI	7.00 EUR
Kiaulienos dešrelės, kepti kiaušiniai, pupelės, pievagrybiai, keptas pomidoras, šoninė, skrebučiai, „Kale“ kopūstas	
KIAUŠINIENĖ	4.50 EUR
Marinuoti agurkėliai, skrebučiai, šoninė, gražgarstė, sultenė	
PRANCŪZIŠKAS OMLETAS	5.00 EUR
- su kietuoju sūriu ir žolelėmis - su sūdytu upėtakiu - su kiaulienos kumpiu	
BENEDIKTO KIAUŠINIAI	5.00 / 7.50 EUR
- sūdytas upėtakis, žirnelių kremas, varškės kremas - vytintas kumpis, keptas pomidoras	
su burokėlių arba olandišku padažu	
LIETINIAI	5.50 EUR
- su Čederio sūriu ir kumpiu, garstyčių padažu - su sūdytu upėtakiu, avokadų padažu - su vištiena ir sūriu, garstyčių padažu - su varške, cinamonu, miško uogų skysta želė - su sezoninėmis uogomis 4.50	
VARŠKĖČIAI	5.00 EUR
Miško uogų skysta želė, įvairios uogos, mėta, grietinės putėsiai	
SUMUŠTINIS SU SŪDYTU UPĖTAKIU	5.50 EUR
Sūdytas upėtakis, burokėlių krapačio, gražgarstė, ridikėliai, alyvuogės, sultenės, keptas kiaušinis, varškės kremas	
KARŠTI SUMUŠTINIAI	4.00 EUR
- mocarella, pomidorai, pesto padažas - kumpis, sūris, konservuoti agurkėliai	
KOŠĖS	3.50 EUR
- avižinė su vaisiais ir judrų sėklomis - grikių su prancūziškais daržovėmis ir špinatais - keturių grūdų košė	

PUSRYČIAI



KUO DIDŽIUOJASI *Kietaviškių* ŠILTNAMIAI

Kokoso pluoštas, kuriame užaugo daržovės, biokuro katilinėje paverčiamas šilumos energija.

PIRMADIENIAIS 3.00 EUR

Kreminė sezoninių daržovių sriuba

ANTRADIENIAIS 4.50 EUR

Kokosų pieno su vištiena, krevetėmis, špinatais, imbierais, cintrinė žolėmis

TREČIADIENIAIS 4.50 EUR

Jautienos su daržovėmis

KETVIRTADIENIAIS 3.00 EUR

Vištienos sultinys su „Kale“ kopūstu ir vyšniniais pomidorais

PENKTADIENIAIS 4.50 EUR

Žuvienė su apelsinais, pomidorais ir bazilikais

Naminė duonelė/bandelė – 0.10 / 0.30 EUR

NAMINIAI DARŽOVIŲ ČIPSAI 5.00 EUR

SKREBUČIAI 1.50 EUR

- su avokadu,
- su mėtų kremu ir upėtakiu,
- su rikota ir vytintu kumpiu

RYŽIŲ LAPELIŲ SUKTIKAI (SUMMER ROLLS) 3 / 6 VNT 3.00 / 6.00 EUR

- su daržovėmis
- su žuvimi
- su paukštiena

SRIUBOS

UŽKANDŽIAI



KUO DIDŽIUOJASI *Kietaviškiu* ŠILTNAMIAI

Lietaus vanduo surenkamas ir panaudojamas augalų laistymui.

Pomidorus natūraliu būdu apvaisina kamanės, kurios gali gyventi tik neužterštoje aplinkoje, dėl to šiltnamiai – jų pamėgti namai.



„MANO GURU“ NAUJIENA 4.00 EUR

SŪRIO PYRAGAS 3.50 EUR

ŠOKOLADINIS PYRAGAS SU LEDAIS 3.50 EUR

ŠAFRANO LEDAI SU PISTACIJŲ RIEŠUTAIS 3.00 EUR

VANILINIAI LEDAI SU SEZONINĖMIS UOGOMIS / ŠOKOLADO DROŽLĖMIS 2.50 EUR

PUDINGAS 5.50 EUR

Augalinis pienas, ispaninio šalavijo sėklos, medus, vaisiai

DESSERTAI

**SEZONINIŲ ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ
DUBENĖLIS** 7.50 EUR

KEPTŲ DARŽOVIŲ DUBENĖLIS 7.50 EUR

Baklažanai, cukinijos, paprikos, pomidorai, alyvuogės,
salotų lapai, burokėlių putėsis, pesto padažas

CEZARIO 7.50 EUR

Ančiuviai, duonos skrebučiai, šoninės gabaliukai,
parmežanas, vyšniniai pomidorai, ledo salotos, citrinų
sulčių, garstyčių, alyvuogių aliejaus padažas

Pasirinktina
šie priedai

- kepta lašiša
- sūdytas upėtakis
- kepta vištiena
- tigrinės krevetės
- kiaušiniai marškinėliuose
- avinžirniai
- keptas Hallouimi sūris

PUPELIŲ – AVOKADŲ 4.50 EUR

Pupelės, avokadai, kepti baklažanai, paprika, pomidorai,
ledo salotos, česnakinis padažas

MARGOSIOS SALOTOS 3.50 EUR

Cukinijos, morkos, ledo salotos, moliūgų sėklos, apelsinų
segmentai, citrininis alyvuogių aliejaus padažas

„VALDORFO“ SALOTOS 4.00 EUR

Salierų šaknys, obuoliai, skrudinti graikiniai riešutai, ledo
salotos, citrinų sulčių, medaus, imbiero ir jogurto padažas

BRANDINTO OŽKOS SŪRIO 6.50 EUR

Karamelizuoti burokėliai, apelsinų skiltelės, brandintas
ožkos sūris, kedro riešutai, apelsinų padažas

VARŠKĖS SU ŽOLELĖMIS 6.00 EUR

Ankštiniai žirneliai, keptos paprikos, cukinija, varškė su
žolelėmis, kriaušė, alyvuogės, salotų lapai, Kalė kopūsto
čipsai, česnakinis padažas

SOJŲ VARŠKĖS SŪRIO 4.50 EUR

Avinžirniai, špinatai, vyšniniai pomidorai, agurkai, sojų
varškės sūris, ledo salotos, žolelių padažas

BRIE SŪRIO SALOTOS 5.00 EUR

Brie sūris, pomidorai, arbūzai, mėlynieji svogūnai,
ledo lapai, baziliko aliejus

MOCARELOS SALOTOS 4.50 EUR

Pomidorai, agurkai, džiovinti pomidoriukai, bazilikas,
gražgarstė, baziliko aliejus

RIKOTOS IR VAISIŲ SALOTOS 5.00 EUR

SALOTOS su
PASIRENKAMAIŠ PRIEDAIS

DARŽOVIŲ
SALOTOS

SALOTOS su SŪRIU

TIGRINIŲ KREVEČIŲ

7.50 EUR

Greipfrutai, migdolai, agurkai, sojų pupelių daigai, putpelių kiaušiniai, tigrinės krevetės, salotų lapai, saldžiarūgštis sojos – medaus padažas

LAŠIŠOS

7.00 EUR

Lašiša, kepta ant grilio, ankštiniai žirneliai, vyšniniai pomidorai, avokadai, agurkai, jūros dumbliai, salotų lapai, grūdėtų garstyčių, medaus ir citrinos padažas

KEPTOS STERLĖS

7.00 EUR

Sterlė kepta ant grilio, špinatai, marinuotas imbieras, žalioji citrina, perlinis kuskusas, salotų lapai, imbiero – sojos padažas

SALOTOS SU ŽUVIMI
ir JŪROS GĖRYBĖMIS

KUO DIDŽIUOJASI *Kietaviškiu* ŠILTNAMIAI



Salotos, augančios modernioje hidroponikos aplinkoje, gauna reikiamą kiekį mineralų – taip sukuriamos idealios sąlygos augalui užaugti sveikam. Šio proceso atliekos, skirtingai nei lauke auginamų daržovių trąšos, nepatenka į aplinką ir gruntinius vandenius.

KEPTOS VIŠTIENOS

6.00 EUR

Obuoliai, salierų stiebai, kepta vištiena, ledo salotos, jogurto padažas

VIŠTŲ KEPENĖLIŲ IR ŠONINĖS

5.50 EUR

Pakepinti ropiniai svogūnai, kepenėlės, skrudinta šoninė, vyšniniai pomidorai, graikiniai riešutai, pekininis kopūstas, salotų lapai, citrina, prancūziškos garstyčios, žolelių padažas

VIŠTIENOS SU FETA

6.50 EUR

Kepta vištiena, pomidorai, feta, ankštiniai žirneliai, mėlynasis svogūnas, sezamo sėklos, salotų lapai, žolelių padažas

KALAKUTIENOS SU SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS

7.00 EUR

Kepta cukinija, greipfrutai, špinatai, saulėje džiovinti pomidorai, kepta kalakutiena, salotų lapai, jogurto – ančiuvių padažas

KALAKUTIENOS SU LĘŠIAIS

7.00 EUR

Kalakutienos krūtinėlė, kepta ant grilio, lęšiai su porais, žiedinis kopūstas, agurkai, saulėje džiovinti pomidorai, alyvuogės, salotų lapai, pesto padažas

ANTIENOS

8.00 EUR

Skrudinta antienos krūtinėlė, bolivinė balanda burokėlių sultyse, brokoliai, pakeptas "Kale" kopūstas, salotų lapai, morkų piurė su Madagaskaro vanile, aviečių – gervuogių padažas

MEKSIKIETIŠKOS

6.50 EUR

Karštos salotos su vištiena, fermentinis sūris, morkos, keptos paprikos, pupelės, svogūnai, virti ryžiai, pekininis kopūstas, tortilija, avokadų – majonezo padažas

SALOTOS SU PAUKŠTIENA

„PORTOBELLO“ SALOTOS 7.50 EUR

Portobelo grybas, užkeptas pelėsiniu sūriu, vytintas kumpis, avinžirniai, vyšniniai pomidorai, pesto padažas, salotų lapai

SKRUDINTOS ŠONINĖS 5.00 EUR

Keptas kiaušinis, parmežanas, jėlapenai, skrudinta šoninė, duonos skrebučiai, salotų lapai, žolelių padažas

JAUTIENOS SU SAULĖGRAŽOMIS 8.00 EUR

Kepta jautienos nugarinė, ankštiniai žirneliai, cukinijos, morkos, pekininiai kopūstai, saldžiosios paprikos, sojų pupelės, saulėgrąžos, salotų lapai, sojų – medaus padažas

JAUTIENOS SU SAULĖJE DŽIOVINTAIS POMIDORAIS 8.00 EUR

Kepta jautienos nugarinė, džiovinti pomidorai, obuoliai, pomidorai, mėlynieji svogūnai, ryžiai, agurkai, špinatai, jėlapenai, salotų lapai, česnakinis padažas

MEKSIKIETIŠKOS 7.50 EUR

Karštos salotos su jautiena, fermentinis sūris, morkos, keptos paprikos, pupelės, svogūnai, virti ryžiai, pekininis kopūstas, tortilija, avokadų – majonezo padažas

- Pageidaujant padažai gali būti keičiami
- Dėl maiste esančių alergenų teirautis padavėju

SALOTOS SU MĖSA

Gėrimai

GLOTNUČIAI SU AUGALINIU PIENU

MIŠKO UOGŲ 3.00 EUR

BANANINIS 3.00 EUR

**AVOKADŲ, ŠPINATŲ, KRIAUŠIŲ IR
ISPANINIO ŠALAVIJO SĖKLŲ 3.00 EUR**

LEDŲ KOKTEILIAI

BANANINIS 3.00 EUR

UOGŲ 3.00 EUR

EGZOTINIŲ VAISIŲ 3.00 EUR

NATŪRALIŲ SULČIŲ KOKTEILIAI

SALIERŲ – BUROKĖLIŲ – CITRINŲ 2.50 EUR

IMBIERO – OBUOLIŲ – MORKŲ 2.50 EUR

ŠVIEŽIAI SPAUSTOS SULTYS

Obuolių, morkų, apelsinų, greipfrutų, citrinų, kriaušių, pomidorų, burokėlių, salierų, imbiero **3.00 EUR**

KAVA LAVAZZA TIERRA	1.50 EUR
TIERRA ESPRESSO	1.50 EUR
TIERRA CAPPUCINO	2.00 EUR
TIERRA LATTE	2.00 EUR
TIERRA SU PIENU	2.00 EUR
TIERRA BE KOFEINO	2.00 EUR
ŠALTA KAVA	2.50 EUR

KAVA



KUO DIDŽIUOJASI *Kietaviškiai* ŠILTNAMIAI

Būdami arti Lietuvos gyventojų daržoves jiems galime tiekti tą pačią dieną, kada buvo nuskintos. Netoli transportuodami daržoves, eikvojame mažiau kuro ir aplinką teršiame mažiau nei iš tolimų šalių daržoves tiekiantys augintojai.

ŽALIOJI ARBATA MATCHA LATTE	3.00 EUR
ARBATOS „ALTHAUS“ ŠILKINIULOSE PAKELIUOSE	1.50 EUR
LIETUVIŠKŲ ŽOLELIŲ ARBATA (PLIKOMA ARBATINUKE)	1.80 EUR
ŠALTA ARBATA	2.00 EUR

ARBATA

KAKAVA	2.00 EUR
--------	----------

NAMINIS LIMONADAS	2.00 EUR
AVIŽŲ GĖRIMAS	2.00 EUR
SULTYS „PAGO“	1.80 EUR
GAZUOTAS/NEGAZUOTAS MINERALINIS VANDUO „AKVILĖ“ 0.33	1.50 EUR
GAZUOTAS MINERALINIS VANDUO „VYTAUTAS“ 0.33	1.50 EUR
GAZUOTAS MINERALINIS VANDUO „S. PELLEGRINO“ 0.25	2.00 EUR
NEGAZUOTAS MINERALINIS VANDUO „ACQUA PANNA“ 0.25	2.00 EUR
FENTIMANS GĖRIMAI	1.80 EUR
„GREEN COLA“	1.80 EUR

GAIVINANTYS,
GAZUOTI GĖRIMAI

TORRES NATUREO ROSE NEALKOHOLINIS RAUSVAS VYNAS 0.150	3.20 EUR
DR. ZENZEN DORNFELDER NEALKOHOLINIS RAUDONAS VYNAS 0.150	3.20 EUR
DR. ZENZEN DORNFELDER NEALKOHILINIS BALTAS VYNAS 0.150	3.20 EUR
„AMSTEL“ NEALKOHOLINIS ALUS	2.20 EUR
„VYTAUTAS“ IMBIERINIS ALUS 0.275	3.00 EUR

NEALKOHOLINIAI
GĖRIMAI

Kietaviškių šiltnamiuose mes laikomės ZERO WASTE principo, todėl visas nestandartinio grožio, bet tokio pat nuostabaus skonio daržoves perduodame **Mano Guru**. Jie iš šių daržovių pagamina patiekalus Jums.

ŠALTIBARŠČIAI

2.50 EUR

SALMOREJO

2.50 EUR

Kordobos regiono gazpacho.

**KIETAVIŠKIŲ DARŽOVIŲ SALOTOS
SU MAŽAI PARŪKYTA KALAKUTO
KRŪTINĖLE**

4.50 EUR

Pomidorai, mažai parūkyta kalakuto krūtinėlė, ryžių makaronai, agurkai, ledo lapai, žolelių padažas.

KIETAVIŠKIŲ VEGANIŠKOS SALOTOS

3.50 EUR

Įvairūs pomidorai, salotų lapai, bazilikas, karijų riešutai, česnakinis padažas, skrebučiai.

BRAŠKIŲ - POMIDORŲ ŠERBETAS

3.00 EUR



nuo 1987
Kietaviškių
NATŪRALIAI ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS

