

პირველი თავი კერძები

ბოსტნეულის სუფი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	100გ	1.44	0	0.29	0	11.7	57.6
სტაფილო	20გ	0.26	0	0.02	0	1.4	6.6
მაკარონი	20გ	2.16	0	0.32	0	13.76	66.38
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
ნიორი	1გ	0.066	0	0	0	0.212	1.06
მწვანილი (კამა, ოხრახუში)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
ტომატ- პასტა	5გ	0.24	0	0	0	0.946	4.8
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	4.995	0	0	44.95
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	169	4.52	0	5.63	0	29.37	187.94

მზა კერძის საერთო მასა: 420

ულუფის რაოდენობა: 1

ბორში



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	90გ	1.296	0	0.261	0	10.53	51.84
კომბოსტო	60გ	0.882	0	0.042	0	2.124	12.816
ჭარხალი	20გ	0.34	0	0	0	2.16	9.6
სტაფილო	20გ	0.26	0	0.02	0	1.4	6.6
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
წიორი	2გ	0.132	0	0	0	0.424	2.12
მწვანელი (კამა, ოხრახუში)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
ტომატ-პასტა	5გ	0.24	0	0	0	0.946	4.8
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	4.995	0	0	44.95
ძმარი	5მლ	0.01	0	0	0	0.01	3.25
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.0065	0	0	0	0.0285	0.135
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	222	3.52	0	5.32	0	18.95	142.53

მზა კერძის საერთო მასა: 420

ულუფის რაოდენობა: 1

საქონლის ხორცის წვნიანი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საქონლის ხორცი	60გ	0	8.39	0	6.89	0	95.4
ბრინჯი	20გ	1.38	0	0.2	0	14.14	63.88
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
ნიორი	1გ	0.066	0	0	0	0.212	1.06
მწვანილი (ქინძი, ოხრახუში)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
ტომატ-პასტა	5გ	0.24	0	0	0	0.946	4.8
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	4.995	0	0	44.95
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.01	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	109.05	2.05	8.39	5.2	6.89	16.68	216.78

მზა კერძის საერთო მასა: 420

ხორცის გამოსავლიანობა: 31,2

ულუფის რაოდენობა: 1

ლობიოს სუფი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ლობიო	50	11.15	0	0.85	0	27.25	154.5
მწვანილი (ოხრაბუში)	5	0.19	0	0	0	0.41	2.25
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
წიწკი	1გ	0.07	0	0	0	0.21	1.06
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	5	0	0	44.95
წიწკა დაფქვილი	0.05გ	0.01	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	3	0	0	0	0	0	0
სულ:	73.05	11.59	0	5.85	0	28.85	207.2

მზა კერძის საერთო მასა: 420

უღუფის რაოდენობა: 1

ქათმის ხორცის წვნიანი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ქათმის ხორცი	100გ	0	10.18	0	11.5	0.15	144.9
კვერცხი	1/5 (10გ)	0	1,27	0	1,15	0,07	15,70
ხახვი	30გ	0.51	0	0	0	2.85	12.9
ნიორი	2გ	0.13	0	0	0	0.42	2.12
მწვანელი (კამა, ქინძი)	8გ	0.3	0	0	0	0.65	3.6
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	4.995	0	0	44.95
I ხარისხის ფქვილი	15გ	1.58	0	0.18	0	10.2	48.77
ძმარი	5მლ	0.01	0	0	0	0.01	3.25
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.01	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	168.25	2.53	11.37	5.18	12.65	14.38	276.33

მზა კერძის საერთო მასა: 420

ულუფის რაოდენობა: 1

მეორე თავი კერძები

კატლეთი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საქონლის ხორცი	60გ	0	8.39	0	6.89	0	95.4
ღორის ხორცი	30გ	0	3.59	0	9.37	0	98.7
კარტოფილი	10გ	0.14	0	0.03	0	1.17	5.76
პური (ხორბლის)	20გ	1.64	0	0.26	0	9.38	46.72
კვერცხი	2.5გ	0	0.32	0	0.29	0.02	0.08
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
ნიორი	1გ	0.07	0	0	0	0.21	1.06
მწვანილი (ქინძი)	3გ	0.11	0	0	0	0.24	1.35
მცენარეული ზეთი	8მლ	0	0	7.99	0	0	71.92
I ხარისხის ფქვილი	5გ	0.53	0	0.06	0	3.4	16.26
„წიწკა“ დაფქვილი	0.05გ	0.01	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	152.5	2.67	12.6	8.34	16.5	15.4	345.54

მზა კერძის საერთო მასა: 150
 ხორცის გამოსავლიანობა: 110
 ულუფის რაოდენობა: 1

კარტოფილის პიურე



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	250გ	3.6	0	0.725	0	29.25	144
ერბო	5გ	0	0.02	0	4.9	0.03	44.35
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	258	3.6	0.02	0.73	4.9	29.28	188.35

მზა კერძის საერთო მასა: 258

გამოსავლიანობა: 240

ულუფის რაოდენობა: 1

ქათმის ჩახოხბილი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ქათმის ხორცი	150გ	0	15.27	0	17.25	0.225	217.35
კვერცხი	7,5გ	0	0.95	0	0.86	0.05	11.78
ხახვი	15გ	0.255	0	0	0	1.425	6.45
ნიორი	1გ	0.066	0	0	0	0.212	1.06
მწვანილი (ქინძი, ოხრახუში)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
ტომატ-პასტა	10გ	0.48	0	0	0	1.89	9.6
მცენარეული ზეთი	6მლ	0	0	5.994	0	0	53.94
I ხარისხის ფქვილი	2გ	0.21	0	0.024	0	1.36	6.5
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.0065	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	199.5	1.20	16.22	6.02	18.11	5.6	309.07

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 თევზი

ულუფის რაოდენობა: 1

უზბეკური ფლოვი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საქონლის ხორცი (უძვლო)	100გ	0	13.98	0	11.48	0	159
ბრინჯი	50გ	3.45	0	0.5	0	35.35	159.7
სტაფილო	30გ	0.39	0	0.03	0	2.1	9.9
ნიორი	5გ	0.33	0	0	0	1.06	5.3
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	4.995	0	0	44.95
მარილი	5გ	0	0	0	0	0	0
სულ	195	4.17	13.98	5.53	11.48	38.51	378.85

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 თევზი

ულუფის რაოდენობა: 1

შემწვარი თევზი (ორაგულისებრთა ჯიშის თევზის ფილე)



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
თევზი (ორაგულისებრთა ჯიშის თევზის ფილე)	210გ	0	18.6 69	0	6.78 3	0	148.05
მცენარეული ზეთი	8მლ	0	0	7.992	0	0	71.92
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	221	0	18.6 7	7.99	6.78	0	219.97

თევზის გამოსავლიანობა: 126

ულუფის რაოდენობა: 1

შემწვარი ქათამი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ქათმის ხორცი	130გ	0	13.23	0	15	0,2	188.37
მცენარეული ზეთი	2მლ	0	0	1.998	0	0	17.98
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	134	0	13.23	2	15	0.2	206.35

ხორცის გამოსავლიანობა: 85.9გ

ულუფის რაოდენობა: 1

შემწვარი ღორის ხორცი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ღორის ხორცი	100გ	0	11.97	0	31.22	0	329
ხახვი	15გ	0.255	0	0	0	1.425	6.45
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	5	0	0	44.95
წიწაკა დაფქვილი	0.1გ	0.013	0	0	0	0.057	0.27
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	120.1	0.27	11.97	5	31.2	1.482	380.67

ხორცის გამოსავლიანობა: 69გ

ულუფის რაოდენობა: 1

შემწვარი კარტოფილი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	200გ	2.88	0	0.58	0	23.4	115.2
მწვანილი (კამა)	5გ	0.65	0	0	0	2.85	13.5
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	5	0	0	44.95
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	213	3.53	0	5.58	0	26.25	173.65

მზა კერძის საერთო მასა: 200

ულუფის რაოდენობა: 1

ლობიო



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმები		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ლობიო	80გ	16.64	0	1.52	0	38.3	233.52
ხახვი	15გ	0.255	0	0	0	1.425	6.45
ნიორი	2გ	0.132	0	0	0	0.424	2.12
მწვანილი (ქინძი, ოხრახუში, ნიახური)	8გ	0.296	0	0	0	0.648	3.6
წიწაკა დაფქვილი	0.1გ	0.013	0	0	0	0.057	0.27
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
წყალი							
სულ:	108.1	17.34	0	1.52	0	40.85	245.96

მზა კერძის საერთო მასა: 170 მლ

ულუფის რაოდენობა: 1

ბოსტნეულის რაგუ



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	110გ	1.584	0	0.319	0	12.87	63.36
ბულგარული წიწაკა	50გ	0.65	0	0	0	2.85	13.5
ბადრიჯანი	40გ	0.24	0	0.04	0	2.2	9.6
სტაფილო	30გ	0.39	0	0.03	0	2.1	9.9
ბარდა (კონსერვი)	20გ	0.472	0	0.32	0	1.84	12.5
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
მწვანილი (ქინძი, ოხრახუში)	10გ	0.37	0	0	0	0.81	4.5
მცენარეული ზეთი	10მლ	0	0	9.99	0	0	89.9
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.01	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	282.05	3.88	0	10.7	0	23.65	207.7

მზა კერძის საერთო მასა: 260

ულუფის რაოდენობა: 1

მოშუშული ბოსტნეული



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კომბოსტო	150გ	2.21	0	0.11	0	5.31	32.04
სტაფილო	100გ	1.3	0	0.10	0	7	33
ხახვი	8გ	0.136	0	0	0	0.76	3.44
მწვანილი (ოხრაბუში)	10გ	0.37	0	0	0	0.81	4.5
ტომატ-პასტა	5გ	0.24	0	0	0	0.95	4.8
მცენარეული ზეთი	10მლ	0	0	9.99	0	0	89.9
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	285	4.26	0	10.2	0	14.83	167.68

მზა კერძის საერთო მასა: 270

ულუფის რაოდენობა: 1

მოხარშული სოსისი



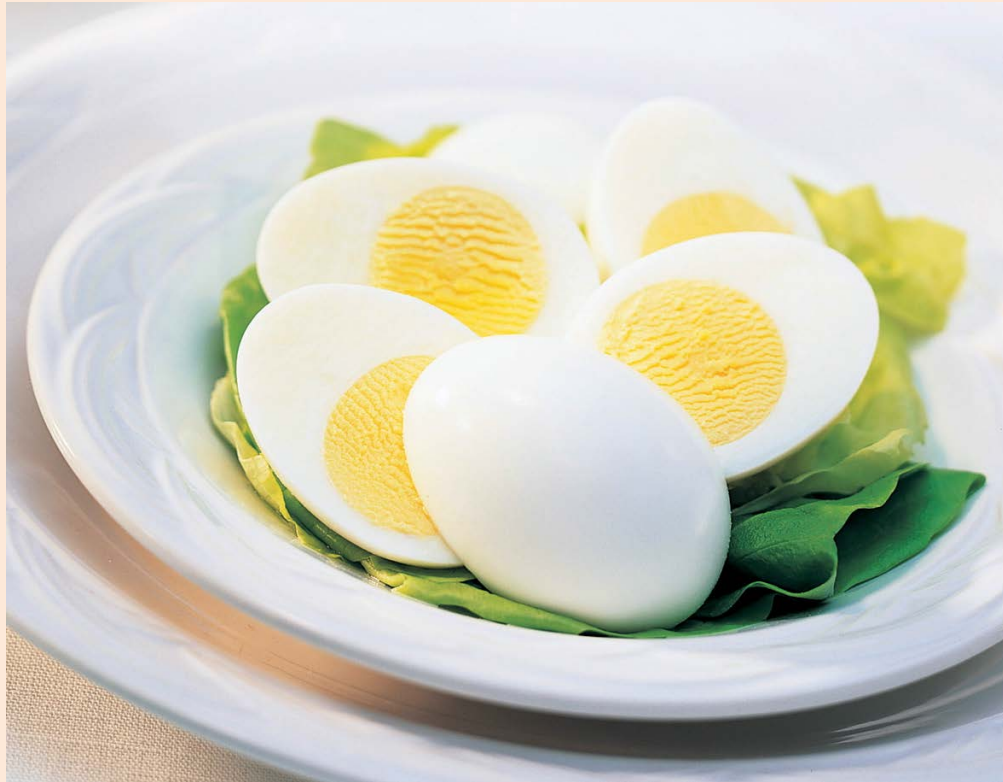
ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
სოსისი (რძის)	100გ	0	12.3	0	25.3	0	277
სულ:	100	0	12.3	0	25.3	0	277

ხორცის გამოსავლიანობა: 100

ულუფის რაოდენობა: 1

მოხარშული კვერცხი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კვერცხი	96გ (2ც.)	0	12.192	0	11.04	0.672	150.72
სულ	96	0	12.192	0	11.04	0.672	150.72

ულუფის რაოდენობა: 1

ომლეტი ძეხვით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ძეხვი	50გ	0	6.52	0	13.34	0.26	147.3
კვერცხი	96გ (2ც.)	0	12.192	0	11.04	0.672	150.72
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
მცენარეული ზეთი	5მლ	0	0	5	0	0	44.95
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	163	0.17	18.71	5	24.38	1.88	347.27

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 თევზი

ულუფის რაოდენობა: 1

წიწიბურას გარნირი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
წიწიბურა	70გ	8.82	0	2.31	0	46.9	242.9
კარაქი	5გ	0	0.04	0	3.8	0.06	34.56
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
წყალი	140მლ	0	0	0	0	0	0
სულ:	217	8.82	0.04	2.31	3.8	46.9	277.46

მზა კერძის საერთო მასა: 150გ

ულუფის რაოდენობა: 1

ღობი და ყველი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
სიმინდის ბურღული	80გ	6.64	0	0.96	0	57.92	272
სიმინდის ფქვილი	50გ	4	0	0.75	0	33.0	162.8
ყველი (სულგუნი)	50გ	0	9.8	0	11.05	0	138.5
სულ:	180	10.64	9.8	1.71	11.05	90.92	573.3

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 თევში

ულუფის რაოდენობა: 1

მჭადი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
სიმინდის ფქვილი	100 გ	8.3	0	1.2	0	72.4	340
ზეთი	2გ	0	0	2	0	0	17.98
წყალი	100გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	202	8.3	0	3.2	0	72.4	357.98

მიღებული კერძის რაოდენობა: 150

ულუფის რაოდენობა: 1

საწებელები

ტომატის საწებელა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ტომატ-პასტა	10გ	0.48	0	0	0	1.893	9.6
ხახვი	5გ	0.085	0	0	0	0.475	2.15
ნიორი	1გ	0.066	0	0	0	0.212	1.06
მწვანელი (ქინძი)	2გ	0.074	0	0	0	0.162	0.9
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.0065	0	0	0	0.0285	0.135
მარილი	1გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	19.05	0.71	0	0	0	2.77	13.85

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1

უღუფის რაოდენობა: 1

ტყემლის საწებელა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საწებელა	35გ	0.315	0	0	0	0.35	15.05
სულ:	35	0.315	0	0	0	0.35	15.05

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1

უღუფის რაოდენობა: 1

რძის პროდუქტები



დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
მაწონი	150მლ	0	4.2	0	4.8	6.15	87
არაჟანი (15%-იანი)	80გ	0	2.16	0	12	3.04	128.8
ხაჭო (9%-იანი)	80გ	0	8.8	0	7.2	1.6	107.2
ყველი (სულგუნი)	50გ	0	9.8	0	11.0 5	0	138.5
ულუფის რაოდენობა: 1							

სალათები

კიტრი და პამიდორის სალათა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კიტრი	100გ	0.8	0	0	0	3	15
პომიდორი	130გ	0.78	0	0	0	5.46	24.7
ბულგარული წიწაკა	20გ	0.26	0	0	0	1.14	5.4
ხახვი	10გ	0.17	0	0	0	0.95	4.3
მწვანილი (ქინძი, ოხრახუმი)	15გ	0.56	0	0	0	1.22	6.75
წიწაკა	0.1გ	0.01	0	0	0	0.06	0.27
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	278.1	2.57	0	0	0	11.83	56.42

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 თევზი

ულუფის რაოდენობა: 1

სალათა "ოლივიე"



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	100გ	1.44	0	0.29	0	11.7	57.6
სტაფილო	50გ	0.65	0	0.05	0	3.5	16.5
კიტრი (მწნილი)	25გ	0.2	0	0.025	0	0.425	2.75
ბარდა (კონსერვი)	30გ	6.24	0	0.48	0	2.76	18.76
კვერცხი	5გ	0	0.64	0	0.58	0.04	7.85
ხახვი(მწვანე, ღერო)	5გ	0.065	0	0	0	0.215	1.1
მწვანელი (კამა, ქინძი)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
მაიონეზი (55%)	30გ	0.45	0	16.5	0	1.158	154.8
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.0065	0	0	0	0.0285	0.135
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	253.05	3.71	0.64	17.35	0.58	20.23	261.75

მზა კერძის საერთო მასა: 150

ულუფის რაოდენობა: 1

სალათა "ვინეგრეტი"



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	100გ	1.44	0	0.29	0	11.7	57.6
ჭარხალი	60გ	1.02	0	0	0	6.48	28.8
კიტრი (მწნილი)	20გ	0.16	0	0.02	0	0.34	2.2
ლობიო	10გ	2.08	0	0.19	0	4.79	29.19
ხახვი	5გ	0.09	0	0	0	0.48	2.15
მწვანელი (კამა, ქინძი)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
მცენარეული ზეთი	3მლ	0	0	3	0	0	26.97
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ	205	4.98	0	3.5	0	24.2	149.16

მზა კერძის საერთო მასა: 205

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 თევზი

ულუფის რაოდენობა: 1

ბოსტნეულის სალათა „შუბა“



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარტოფილი	100გ	1.44	0	0.29	0	11.7	57.6
ჭარხალი	60გ	1.02	0	0	0	6.48	28.8
სტაფილო	40გ	0.52	0	0.04	0	2.8	13.2
ხახვი	5გ	0.085	0	0	0	0.475	2.15
მწვანილი (კამა, ქინძი)	5გ	0.19	0	0	0	0.41	2.25
მაიონეზი (55%)	30გ	0.45	0	16.5	0	1.158	154.8
წიწაკა დაფქვილი	0.05გ	0.006 5	0	0	0	0.0285	0.135
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	242.05	3.71	0	16.83	0	23.0465	258.94

მზა კერძის საერთო მასა: 150

ულუფის რაოდენობა: 1

ქათმის სალათა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ქათმის ფილე	80გ	0	8.14	0	9.2	0.12	115.92
კვერცხი	24გ	0	3.05	0	2.76	0.168	37.68
პომიდორი	40გ	0.24	0	0	0	1.68	7.6
კიტრი (მწნილი)	25გ	0.2	0	0.025	0	0.425	2.75
ბულგარული წიწაკა	20გ	0.26	0	0	0	1.14	5.4
ხახვი (მწვანე)	5გ	0.065	0	0	0	0.215	1.1
მაიონეზი (55%)	20გ	0.3	0	11.0	0	0.77	103.2
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	216	1.07	11.19	11.03	11.96	4.52	273.65

ულუფის რაოდენობა: 1

სტაფილოსა და საქონლის ხორცის სალათა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საქონლის ხორცი (უძვლო)	100გ	0	13.98	0	11.48	0	159
სტაფილო	40გ	0.52	0	0.04	0	2.8	13.2
ხახვი	8გ	0.136	0	0	0	0.76	3.44
მაიონეზი (55%)	20გ	0.3	0	11.0	0	0.77	103.2
წიწაკა (შავი, დაფქვილი)	0.05გ	0.01	0	0	0	0.03	0.14
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	170.05	0.97	13.98	11.04	11.48	4.36	278.98

მზა კერძის საერთო მასა: 310

ულუფის რაოდენობა: 1

ცომეული

პური



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
პური (I ხარისხის ფქვილისგან)	200გ	16.4	0	2.6	0	93.8	467.2
პური რუხი	100გ	6.6	0	1.2	0	33.4	174

ულუფის რაოდენობა: 1

მაკარონი ყველით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
მაკარონი	80გ	8.64	0	1.28	0	55.04	265.52
ყველი	40გ	0	7.84	0	8.84	0	110.8
კარაქი	5გ	0	0.04	0	3.8	0.06	34.56
მარილი	3გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	128გ	8.64	7.88	1.28	12.64	55.1	410.88

მზა კერძის საერთო მასა: 200

ულუფის რაოდენობა: 1

ფაფები

მანანის ფაფა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
მანანის ბურღული	35გ	3.955	0	0.245	0	25.06	120.4
რძე (შედედებულის)	20მლ	0	1.4	0	1.58	1.9	27
კარაქი	5გ	0	0.04	0	3.8	0.06	34.56
შაქარი	10გ	0	0	0	0	9.98	37.9
მარილი	1გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	71	3.955	1.44	0.245	5.38	37.0	219.86

მზა კერძის საერთო მასა: 210
ულუფის რაოდენობა: 1

ბრინჯის ფაფა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ბრინჯი	35გ	2.415	0	0.35	0	24.745	111.79
რძე (შედუღებული)	20მლ	0	1.4	0	1.58	1.9	27
კარაქი	5გ	0	0.04	0	3.8	0.06	34.56
შაქარი	10გ	0	0	0	0	9.98	37.9
მარილი	1გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	71	2.415	1.44	0.35	5.38	36.68	211.25

მზა კერძის საერთო მასა: 175

უღუფის რაოდენობა: 1

ვერმიშელის ფაფა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ვერმიშელი	35გ	3.78	0	0.56	0	24.08	116.165
რძე (შედუდებული)	20მლ	0	1.4	0	1.58	1.9	27
კარაქი	5გ	0	0.04	0	3.8	0.06	34.56
შაქარი	10გ	0	0	0	0	9.98	37.9
მარილი	1გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	71	3.78	1.435	0.56	5.38	36.015	215.62

მზა კერძის საერთო მასა: 140

ულუფის რაოდენობა: 1

ტკბილეული

ჯემი (ხილვაფა)



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ჯემი (ხილთათა)	50გ	0.2	0	0	0	32.95	133.15

ულუფის რაოდენობა: 1

თაფლი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
თაფლი	25გ	0.2	0	0	0	20.08	82.18

ულუფის რაოდენობა: 1

კარაქი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კარაქი	20გ	0	0.14	0	15.2	0.22	138.22

ულუფის რაოდენობა: 1

შოკოლადი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
შოკოლადი (შავი)	30გ	1.62	0	10.59	0	15.78	162

ულუფის რაოდენობა: 1

ჰალვა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ჰალვა	60გ	1.05	0	5.4	7.44	22.98	129.84

ულუფის რაოდენობა: 1

ტკბილი ფლავი ქიშმიშით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ბრინჯი	50გ	3.45	0	0.5	0	35.35	159.7
ქიშმიში	12გ	0.276	0	0	0	8.544	33.48
კარაქი	5გ	0	0.04	0	3.8	0.055	34.56
შაქარი	10გ	0	0	0	0	9.98	37.9
მარილი	1გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	78	3.73	0.035	0.5	3.8	53.93	265.64

მზა კერძის საერთო მასა: 162

ულუფის რაოდენობა: 1

ხილი (სეზონური)



დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ხილი (სხვადასხვა, სეზონური)	200გ	1.2	0	1.2	0	15.6	80.8
ულუფის რაოდენობა: 1							

სასმელები

რძე



დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
რძე (ცხიმინობა 3.2%)	200მლ	0	5.6	0	6.4	9.2	117

კაკაო



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მგ.	ცხ.	მგ.	ცხ.		
რძე (ცხიმოვნობა 3.2%)	20მლ	0	0.56	0	0.64	0.92	11.7
კაკაო	3.5გ	0.84	0	0.63	0	0.1225	13.055
შაქარი	20გ	0	0	0	0	19.96	75.8
სულ:	43.5	0.84	0.56	0.63	0.64	21	100.55

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 ჭიქა (200მლ)

ულუფის რაოდენობა: 1

ჩაი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ჩაი	0.5გ	0.1	0	0	0	0.045	0.545
შაქარი	16გ	0	0	0	0	15.97	60.64
სულ:	16.5	0.1	0	0	0	16.02	61.19

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 ჭიქა (200მლ)

ულუფის რაოდენობა: 1

ხილის კომპოტი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ხილი (სხვადასხვა, სეზონური)	80გ	0.32	0	0	0	9.04	36.8
შაქარი	25გ	0	0	0	0	24.95	94.75
სულ:	105	0.32	0	0	0	33.99	131.55

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 ჭიქა (200მლ)

უღუფის რაოდენობა: 1

ხილის წვენი (დამზადებული ერთი სახეობის ხილისგან)



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ხილის წვენი (დამზადებული ერთი სახეობის ხილისგან)	200	1	0	0	0	23.4	94
სულ:	200	1	0	0	0	23.4	94

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 ჭიქა (200მლ)

ულუფის რაოდენობა: 1

კისელი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კისელის კონცენტრატი	30 გ	0	0	0	0	26.25	105
წყალი	190მლ	0	0	0	0	0	0
სულ:	220	0	0	0	0	26.25	105

მიღებული კერძის რაოდენობა: 1 ჭიქა (200მლ)

ულუფის რაოდენობა: 1

ნაყინი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ნაყინი (ვანილის)	70გ	0	2.87	0	6.79	18.9	146.3
სულ:	70	0	2.87	0	6.79	18.9	146.3

მიღებული კერძის რაოდენობა: 120 მლ (1ც)

ულუფის რაოდენობა: 1

ფუნთუშა (ქიშმიშით)



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ფუნთუშა ქიშმიშით	100გ	3.1	3.1	8.3	6.7	50.9	371.6
სულ:	100	3.1	3.1	8.3	6.7	50.9	371.6

ულუფის რაოდენობა: 1

ვაფლის ნამცხვარი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ვაფლის ნამცხვარი	70გ	2.8	1.68	14	6.93	42	369.6
სულ:	70	2.8	1.68	14	6.93	42	369.6

ულუფის რაოდენობა: 1

ორცხოზილა



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ორცხოზილა	50გ	5.6	0	0.7	0	36.2	165.5
სულ:	50	5.6	0	0.7	0	36.2	165.5

ულუფის რაოდენობა: 1

კექსი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
კექსი	60გ	2.4	0	30	0	11.4	246
სულ:	60	2.4	0	30	0	11.4	246

ულუფის რაოდენობა: 1

ცომეული

ბლინი ხორცით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საქონლის ხორცი	10გ	0	1.4	0	1.15	0	15.9
ღორის ხორცი	7გ	0	0.84	0	2.19	0	23.03
ბრინჯი	4.5გ	0.31	0	0.05	0	3.18	14.37
ხახვი	5გ	0.09	0	0	0	0.48	2.15
ნიორი	0.15გ	0.01	0	0	0	0.03	0.16
მწვანილი	0.8გ	0.03	0	0	0	0.06	0.36
წითელი წიწაკა	0.04გ	0.01	0	0	0	0.02	0.11
ფქვილი	50გ	5.25	0	0.6	0	34	162.55
მცენარეული ზეთი	0.1მლ	0	0	0.1	0	0	0.9
მარილი	0.7გ	0	0	0	0	0	0
წყალი	18მლ	0	0	0	0	0	0
სულ:	96.29	5.7	2.24	0.75	3.34	37.77	219.53

მიღებული კერძის რაოდენობა: 2ც

ულუფის რაოდენობა: 1

პელმენი ყველით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ყველი	50გ	0	9.8	0	11.05	0	138.5
ფქვილი	75გ	7.88	0	0.9	0	51	243.83
მცენარეული ზეთი	0.15გ	0	0	0.15	0	0	1.35
მარილი	0.07	0	0	0	0	0	0
წყალი	27მლ	0	0	0	0	0	0
სულ:	152.22	7.88	9.8	1.05	11.05	51	383.68

მიღებული კერძის რაოდენობა: 3ც

ულუფის რაოდენობა: 1

პელმენი ხორცით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
საქონლის ხორცი	24გ	0	3.36	0	2.76	0	38.16
ღორის ხორცი	15გ	0	1.8	0	4.68	0	49.35
ხახვი	12გ	0.2	0	0	0	1.14	5.16
ნიორი	0.02	0	0	0	0	0	0.02
მწვანილი	3გ	0.11	0	0	0	0.24	1.35
წიწაკა	0.1	0.01	0	0	0	0.06	0.27
მარილი	2გ	0	0	0	0	0	0
ფქვილი	90გ	9.45	0	1.08	0	61.2	292.59
წყალი	12მლ	0	0	0	0	0	0
სულ:	158.12	9.77	5.16	1.08	7.44	62.64	386.9

მიღებული კერძის რაოდენობა: 3ც

ულუფის რაოდენობა: 1

გირცი (ვარენიკი) ხაჭოთი



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ხაჭო (99%-იანი)	80გ	0	8.8	0	7.2	1.6	107.2
ფქვილი	110გ	11.55	0	1.32	0	74.8	357.61
მარილი	1გ	0	0	0	0	0	0
წყალი	0.5მლ	0	0	0	0	0	0
სულ:	191.5	11.55	8.8	1.32	7.2	76.4	464.81

მიღებული კერძის რაოდენობა: 3ც

ულუფის რაოდენობა: 1

ხაჭაპური



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმი		ნახშირ-წყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
ფქვილი	100 გ	10,5	0	1,2	0	68	325,1
ყველი	80 გ	0	15,68	0	17,68	0	137,44
კვერცხი	1/5 (10გ)	0	1,27	0	1,15	0,07	15,70
საფუარი	1,5 გ	0	0	0	0	0	0
სულ:	191.5	10,5	15,71	1,2	17,7	68	478.24

მზა კერძის საერთო მასა: 140 გ

ულუფის რაოდენობა: 1

სენდვიჩი ლორით და ყველით



ინგრედიენტები

დასახელება	რაოდენობა	ცილა		ცხიმო		ნახშირწყალი	კკალ
		მც.	ცხ.	მც.	ცხ.		
პური (თეთრი)	100გ	8.2	0	1.3	0	46.9	233.6
ლორი	50გ	0	6.52	0	13.34	0.26	147.3
ყველი (სულგუნი)	30გ	0	5.88	0	6.63	0	83.10
პომიდორი	40გ	0.24	0	0	0	1.68	7.6
სალათის ფურცელი	10გ	0.38	0	0	0	0.82	4.5
მაიონეზი	10გ	0.15	0	5.5	0	0.39	51.6
სულ:	240	8.97	12.4	6.8	19.93	50.05	527.7

მზა კერძის საერთო მასა: 240გ

უღუფის რაოდენობა: 1