

PATVIRTINTA

Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos
teisingumo ministerijos direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d.
įsakymu Nr. V-447

VALGIARAŠTIS DIRBANTIEMS VYRAMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Kepta žuvis	150
	Duona (balta)	150	Kiauliena, troškinta su kopūstais	150	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Makaronų košė	300	Burokėlių salotos (1)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Pienas	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	300	Valstiečių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Guliašas iš galvijų širdžių	150	Spirgučių padažas	30
	Margarinas	10	Kvietinių kruopų košė	200	Morkų salotos	150
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Kefyras	200
			Kompotas	200		
3	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Ryžių kruopų košė	300	Virtos dešrelės	120	Margarinas	10
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė	300	Varškė	100
	Margarinas	10	Agurkai	120	Duona (juoda)	150
	Karštai rūkyta dešra	30	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kisieliūs	200		
	Pienas	200				
4	Kvietinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Plovas	300	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (1)	150	Šviežių kopūstų salotos	150
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Kompotas	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200			Virta dešra	50
					Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
5	Avižinių dribsnių košė	300	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500	Makaronų košė	300
	Duona (balta)	150	Troškinta kiauliena	150	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Virtos bulvės	300	Margarinas	10
	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Burokėlių salotos (2)	150	Varškė	100
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Obuolys	100
6	Ryžių kruopų košė	300	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	300	Kepta žuvis	150
	Karštai rūkyta dešra	30	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	150
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
					Arbata su cukrumi	200
7	Makaronų košė	300	Žirnių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Varškė	100	Kiaulienos maltiniai	150	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė	200	Burokėlių salotos (2)	100
	Fermentinis sūris	30	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
8	Grikių kruopų košė	300	Makaronų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Margarinas	10	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė	300	Šviežių kopūstų salotos	100
	Virta dešra	50	Morkų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Pienas	200	Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
9	Ryžių kruopų košė	300	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Makaronų košė	200
	Pienas	200	Guliašas iš galvijų širdžių	150	Kepta žuvis	150
	Margarinas	10	Bulvių košė	300	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	100
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Virta dešra	50
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
10	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Varškė	100	Plovas	300	Spirgučių padažas	30
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (1)	200	Kefyras	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Kisieliūs	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200			Virta dešra	50
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
11	Kvietinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	300	Margarinas	10
	Margarinas	10	Agurkai	120	Karštai rūkyta dešra	30
	Pienas	200	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Kefyras	200
					Arbata su cukrumi	200
12	Grikių kruopų košė	300	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500	Kepta žuvis	150
	Duona (balta)	150	Guliašas iš galvijų širdžių	150	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Kvietinių kruopų košė	200	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	100	Margarinas	10
	Pienas	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		
13	Ryžių kruopų košė	300	Valstiečių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Margarinas	10	Grikių kruopų košė su dešra	300	Spirgučių padažas	30
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (1)	200	Morkų salotos	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Fermentinis sūris	30
	Pienas	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
					Margarinas	10
					Kefyras	200
					Arbata su cukrumi	200
14	Kvietinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Makaronai su pomidorų padažu	200
	Duona (balta)	150	Virtos dešrelės	120	Fermentinis sūris	30
	Margarinas	10	Bulvių košė	300	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Šviežių kopūstų salotos	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Kefyras	200

1	2		3		4	
15	Manų košė	300	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Perlinių kruopų košė	300
	Duona (balta)	150	Plovas	300	Virta dešra	50
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
16	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Virtos bulvės	300
	Perlinių kruopų košė	200	Kiaulienos maltiniai	150	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Makaronų košė	200	Burokėlių salotos (2)	200
	Margarinas	10	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
17	Ryžių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	300	Pienas	200
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Karštai rūkyta dešra	30	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Fermentinis sūris	20
					Arbata su cukrumi	200
18	Perlinių kruopų košė	300	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Plovas	300	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	100	Šviežių kopūstų salotos	100
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Kompotas	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200
19	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	500	Ryžių kruopų košė	200
	Kvietinių kruopų košė	300	Kiaulienos guliašas	150	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Virtos bulvės	300	Margarinas	10
	Margarinas	10	Raugintų kopūstų salotos	100	Varškė	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Fermentinis sūris	20	Kompotas	200		
	Arbata su cukrumi	200				

1	2		3		4	
20	Kvietinių kruopų košė	300	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Grikių košė su dešra	300	Spirgučių padažas	30
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Kompotas	200	Margarinas	10
					Varškė	100
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
21	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Bulvių sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Varškė	100	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Kvietinių kruopų košė	300	Raugintų kopūstų salotos	100
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Virta dešra	50
					Arbata su cukrumi	200
22	Kvietinių kruopų košė	300	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Makaronų košė	300
	Duona (balta)	150	Plovas	300	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	200	Margarinas	10
	Virta dešra	50	Duona (juoda)	150	Karštai rūkyta dešra	30
	Pienas	200	Kompotas	200	Varškė	100
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200
23	Ryžių kruopų košė	300	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500	Kepta žuvis	150
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	300	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200
24	Perlinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Ryžių kruopų košė	300
	Pienas	200	Žuvies kotletai	150	Duona (juoda)	150
	Duona (balta)	150	Bulvių košė	200	Margarinas	10
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	200	Fermentinis sūris	30
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Pienas	200

1	2		3		4	
25	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Perlinių kruopų košė	300
	Fermentinis sūris	30	Kiaulienos maltiniai	150	Pienas	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	300	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Agurkai	120	Margarinas	10
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Virta dešra	50
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė	300	Šviežių kopūstų salotos	100
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
27	Manų košė	300	Makaronų sriuba	500	Ryžių košė	300
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	300	Fermentinis sūris	30
	Margarinas	10	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kisieliūs	200	Arbata su cukrumi	200
28	Kvietinių kruopų košė	300	Pieniška grikių kruopų sriuba	500	Makaronų košė	300
	Pienas	200	Kiauliena, troškinta su kopūstais	150	Duona (juoda)	150
	Karštai rūkyta dešra	30	Virtos bulvės	300	Margarinas	10
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	150	Varškė	100
	Margarinas	10	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				
29	Perlinių kruopų košė	300	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500	Kepta žuvis	150
	Fermentinis sūris	20	Grikių kruopų košė su dešra	300	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Agurkai	120	Burokėlių salotos (2)	100
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Kompotas	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
30	Avižinių dribsnių košė su pienu 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas 300 Šviežių kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Silkė su actu ir svogūnais 100 Bulvių košė 200 Morkų salotos 150 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 10 Karštai rūkyta dešra 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Guliašas iš galvijų širdžių 150 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Varškė 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

Pastabos:

1. Margarinas, patiekiamas ant stalo pusryčiams ir vakarienei, dozuojamas dozatoriumi.
2. Dešrelės patiekiamos 60 g svorio.
3. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.
4. Patiekalų svorių paklaidos galimos iki 5 proc. patiekalo svorio, obuolių 10 proc.
5. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
6. Esant gydytojų rekomendacijoms, maistas gali būti sutrinamas.
7. Dirbančių vyrų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
8. Dirbančių vyrų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
9. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
10. Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos ir jų produktai, kiaušiniai ir jų produktai, žuvis ir jų produktai, pienas ir jo produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.