PATVIRTINTA

Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos

teisingumo ministerijos direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d.

įsakymu Nr. V-447

# VALGIARAŠTIS NEDIRBANTIEMS VYRAMS

|  |  |
| --- | --- |
| **Mėnesio diena** | **Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais** |
| **PUSRYČIAI** | **PIETŪS** | **VAKARIENĖ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Perlinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Pienas 200 | Žirnių sriuba 400Kiauliena, troškinta su kopūstais 100Makaronų košė 200Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 2 | Miežinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200 | Valstiečių sriuba 400Guliašas iš galvijų širdžių 100Kvietinių kruopų košė 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Spirgučių padažas 30Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kefyras 200 |
| 3 | Ryžių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Karštai rūkyta dešra 20Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400Virtos dešrelės 120Perlinių kruopų košė 200Agurkai 120Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Bulvių košė 200 Margarinas 5Varškė 100Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 4 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Margarinas 5Duona (balta) 150Arbata su cukrumi 200Fermentinis sūris 20 | Agurkų sriuba 400Plovas 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Žuvies kotletai 100Bulvių košė 200Šviežių kopūstų salotos 100Virta dešra 50Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Avižinių dribsnių košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400Troškinta kiauliena 100Virtos bulvės 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Makaronų košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 6 | Ryžių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Karštai rūkyta dešra 20Arbata su cukrumi 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400Žirnių šustinė 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (1) 100Margarinas 5Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 7 | Makaronų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Varškė 100Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Kiaulienos maltiniai 100Perlinių kruopų košė 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Silkė su actu ir svogūnais 100Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 8 | Grikių kruopų košė 200Margarinas 5Duona (balta) 150Virta dešra 50Arbata su cukrumi 200Pienas 200 | Makaronų sriuba 400Virtos dešrelės 120Kvietinių kruopų košė 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Žuvies kotletai 100Bulvių košė 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 9 | Ryžių kruopų košė 200Pienas 200Margarinas 5Duona (balta) 150Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 400Guliašas iš galvijų širdžių 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100 Makaronų košė 200 Šv. Kopūstų salotos su morkomis 100Duona (juoda) 100Virta dešra 50Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Virti kiaušiniai 2 vnt.Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Fermentinis sūris 20 | Žirnių sriuba 400Plovas 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Virtos bulvės 200Spirgučių padažas 30Kefyras 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 11 | Kvietinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Pienas 200Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Žirnių šustinė 200Agurkai 120Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Bulvių košė 200Kefyras 200Karštai rūkyta dešra 20Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 12 | Grikių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Pienas 200Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400Guliašas iš galvijų širdžių 100Kvietinių kruopų košė 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100Bulvių košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 13 | Ryžių kruopų košė 200Margarinas 5Duona (balta) 150Arbata su cukrumi 200Pienas 200 | Valstiečių sriuba 400Grikių kruopų košė su dešra 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Spirgučių padažas 30Morkų salotos 100Fermentinis sūris 20Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 14 | Kvietinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Pienas 200Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Virtos dešrelės 120Bulvių košė 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Makaronai su pomidorų padažu 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Fermentinis sūris 20Kefyras 200Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Manų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 400Plovas 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Perlinių kruopų košė 200 Virta dešra 50Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 16 | Virtas kiaušinis 1 vnt.Perlinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400Kiaulienos maltiniai 100Makaronų košė 200Šv. Kopūstų salotos su morkomis 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Silkė su actu ir svogūnais 100Burokėlių salotos (2) 100Margarinas 5Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 17 | Ryžių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Žirnių šustinė 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Miežinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 |
| 18 | Perlinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400Plovas 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Žuvies kotletai 100Virtos bulvės 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 19 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Fermentinis sūris 20Margarinas 5Duona (balta) 150Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Kiaulienos guliašas 100Virtos bulvės 200Rauginti kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Ryžių kruopų košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Kvietinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Pienas 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400Grikių košė su dešra 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Spirgučių padažas 30Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 21 | Virtas kiaušinis 1 vnt.Margarinas 5Varškė 100Duona (balta) 150Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Bulvių sriuba 400Virtos dešrelės 120Kvietinių kruopų košė 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Žuvies kotletai 100Bulvių košė 200Raugintų kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 22 | Kvietinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Virta dešra 50Pienas 200Arbata su cukrumi 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400Plovas 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Makaronų košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Karštai rūkyta dešra 20Arbata su cukrumi 200 |
| 23 | Ryžių kruopų košė 200Duona (balta) 150Varškė 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500Žirnių šustinė 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 24 | Perlinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Žuvies kotletai 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Ryžių kruopų košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200Pienas 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Virtas kiaušinis 1 vnt.Fermentinis sūris 20Duona (balta) 150Varškė 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400Kiaulienos maltiniai 100Virtos bulvės 200Agurkai 120Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Perlinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (juoda) 100Virta dešra 50Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 26 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Virtos dešrelės 120Perlinių kruopų košė 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Žuvies kotletai 100Bulvių košė 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 27 | Manų kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200 | Makaronų sriuba 400Žirnių šustinė 200Šv. kopūstų salotos su morkomis 100Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Ryžių košė 200Fermentinis sūris 20Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 28 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Karštai rūkyta dešra 20Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Pieniška grikių kruopų sriuba 400Kiauliena, troškinta su kopūstais 100Virtos bulvės 200Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Makaronų košė 200Duona (juoda) 100Varškė 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 29 | Perlinių kruopų košė 200Pienas 200Fermentinis sūris 20Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400Grikių kruopų košė su dešra 200Agurkai 120Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (2) 100Margarinas 5Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
|  1  | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Avižinių dribsnių košė su pienu 200Margarinas 5Duona (balta) 150Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Plovas 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Silkė su actu ir svogūnais 100Bulvių košė 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 31 | Virti kiaušiniai 2 vnt.Duona (balta) 150Margarinas 5Karštai rūkyta dešra 20Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Guliašas iš galvijų širdžių 100Kvietinių kruopų košė 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Miežinių kruopų košė 200Duona (juoda) 100Varškė 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |

 **Pastabos**:

 1. Margarinas, patiekiamas 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.

 5. Pusryčiams ir vakarienei skirtas margarinas (atitinkamai po 5 g) gali būti išduodamas vieną kartą per pusryčius ar vakarienę – iš karto 10 g.

 6 Esant gydytojų rekomendacijoms, maistas gali būti sutrinamas.

 7. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.

8. Nedirbančių vyrų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.

9. Nedirbančių vyrų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.

10. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.

11. Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos ir jų produktai, kiaušiniai ir jų produktai, žuvys ir jų produktai, pienas ir jo produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_