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

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