

## PATVIRTINTA

Kalėjų 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	Žirnių sriuba	400	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	Kiauliena, troškinta su kopūstais	100	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Makaronų košė	200	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Pienas	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Spirgučių padažas	30
	Margarinas	5	Kvietinių kruopų košė	200	Morkų salotos	100
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Kefyras	200
			Kompotas	200		
3	Ryžių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Virtos dešrelės	120	Margarinas	5
	Margarinas	5	Perlinių kruopų košė	200	Varškė	100
	Karštai rūkyta dešra	20	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kisieliūs	200		
4	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Plovas	200	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Šviežių kopūstų salotos	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Virta dešra	50
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20			Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
5	Avižinių dribsnių košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Makaronų košė	200
	Duona (balta)	150	Troškinta kiauliena	100	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Virtos bulvės	200	Margarinas	5
	Fermentinis sūris	20	Burokėlių salotos (2)	100	Varškė	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100
6	Ryžių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	200	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Karštai rūkyta dešra	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200
7	Makaronų košė	200	Žirnių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Kiaulienos maltiniai	100	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Margarinas	5	Perlinių kruopų košė	200	Burokėlių salotos (2)	100
	Varškė	100	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
8	Grikių kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Margarinas	5	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų salotos	100
	Virta dešra	50	Morkų salotos	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Pienas	200	Kisielius	200		
9	Ryžių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Makaronų košė	200
	Margarinas	5	Bulvių košė	200	Šv. Kopūstų salotos su morkomis	100
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Virta dešra	50
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
10	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Plovas	200	Spirgučių padažas	30
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Kisielius	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
11	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	200	Kefyras	200
	Margarinas	5	Agurkai	120	Karštai rūkyta dešra	20
	Pienas	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
12	Grikių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Kvietinių kruopų košė	200	Duona (juoda)	100
	Pienas	200	Burokėlių salotos (1)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		
13	Ryžių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Margarinas	5	Grikių kruopų košė su dešra	200	Spirgučių padažas	30
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (1)	100	Morkų salotos	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Fermentinis sūris	20
	Pienas	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Makaronai su pomidorų padažu	200
	Duona (balta)	150	Virtos dešrelės	120	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Bulvių košė	200	Margarinas	5
	Pienas	200	Šviežių kopūstų salotos	100	Fermentinis sūris	20
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Kefyras	200
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
15	Manų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Perlinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Plovas	200	Virta dešra	50
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
16	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Perlinių kruopų košė	200	Kiaulienos maltiniai	100	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Makaronų košė	200	Burokėlių salotos (2)	100
	Margarinas	5	Šv. Kopūstų salotos su morkomis	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
17	Ryžių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	200	Pienas	200
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
			Kompotas	200	Fermentinis sūris	20
					Arbata su cukrumi	200
18	Perlinių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Plovas	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	100	Šviežių kopūstų salotos	100
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Varškė	100	Kompotas	200	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200
19	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Kiaulienos guliašas	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Virtos bulvės	200	Margarinas	5
	Margarinas	5	Rauginti kopūstų salotos	100	Varškė	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200		

1	2		3		4	
20	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Grikių košė su dešra	200	Spirgučių padažas	30
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Pienas	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Varškė	100
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
21	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Bulvių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Margarinas	5	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Varškė	100	Kvietinių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų salotos	100
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
22	Kvietinių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Makaronų košė	200
	Duona (balta)	150	Plovas	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Margarinas	5
	Virta dešra	50	Duona (juoda)	100	Karštai rūkyta dešra	20
	Pienas	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				
23	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	200	Bulvių košė	200
	Varškė	100	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
24	Perlinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Žuvies kotletai	100	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Bulvių košė	200	Margarinas	5
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Fermentinis sūris	20
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Pienas	200

1	2		3		4	
25	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Perlinių kruopų košė	200
	Fermentinis sūris	20	Kiaulienos maltiniai	100	Pienas	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	200	Duona (juoda)	100
	Varškė	100	Agurkai	120	Virta dešra	50
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų salotos	100
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
27	Manų kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Ryžių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	200	Fermentinis sūris	20
	Margarinas	5	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Duona (juoda)	100
	Varškė	100	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
28	Kvietinių kruopų košė	200	Pieniška grikių kruopų sriuba	400	Makaronų košė	200
	Pienas	200	Kiauliena, troškinta su kopūstais	100	Duona (juoda)	100
	Karštai rūkyta dešra	20	Virtos bulvės	200	Varškė	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Margarinas	5	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				
29	Perlinių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	Grikių kruopų košė su dešra	200	Bulvių košė	200
	Fermentinis sūris	20	Agurkai	120	Burokėlių salotos (2)	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Margarinas	5	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200			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, žuvis ir jų produktai, pienas ir jo produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.