

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS NĖŠČIOMS MOTERIMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais			
	PUSRYČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI	VAKARIENĖ
1	2	3	4	5
1	Perlinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 100 Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30 Kakava su pienu 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Bananai 130
2	Miežinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Kakava su pienu 200	Valstiečių sriuba 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinas 120	Pienas 200 Batonas 30 Obuolys 100	Makaronų apkepas 150 Grietinė 30 Fermentinis sūris 30 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200
3	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Virtos dešrelės 120 Perlinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kisielius 200 Obuolys 100	Manų košė 200 Džemas 30 Batonas 30 Arbata su cukrumi 200	Kepti varškėčiai 100 Grietinė 20 Duona (juoda) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

4	Kvietinių kruopų košė 200 Batonas 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (balta) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
5	Avižinių dribsnių košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Troškinta kiauliena 100 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinas 120	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Vaisių sultys 200	Makaronų košė 200 Varškė su grietine 100/30 Sviestas 5 Bandelė (saldi) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Sviestas 10 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Kakava su pienu 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Žirnių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5 Pienas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 5 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos maltiniai 100 Perlinių kruopų košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananai 130	Fermentinis sūris 30 Sviestas 15 Batonas 100 Kakava su pienu 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Batonas 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

8	Virti kiaušiniai Duona (balta) Sviestas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi	2 vnt. 100 10 30 200	Makaronų sriuba Virtos dešrelės Kvietinių kruopų košė Pomidorų padažas Morkų salotos Duona (juoda) Kisielius Mandarinai	500 120 200 20 100 150 200 120	Pienas Bandelė (saldi)	200 100	Manų košė Sviestas Batonas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi Džemas Obuolys	200 5 100 30 200 30 100
9	Ryžių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi	200 200 100 5 30 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis Guliašas iš galvijų širdžių Bulvių košė Burokėlių salotos (2) Duona (juoda) Kompotas Apelsinai	500 100 200 100 100 200 120	Kefyras Bandelė (saldi)	200 100	Kepta žuvis Makaronų košė Šviežių kopūstų salotos su morkomis Batonas Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	100 200 100 100 5 200 100
10	Virti kiaušiniai Duona (balta) Sviestas Kakava su pienu	2 vnt. 100 5 200	Žirnių sriuba Plovas Burokėlių salotos (1) Duona (juoda) Kisielius Obuolys	500 200 100 100 200 100	Varškė Geriamasis jogurtas Batonas	100 200 30	Varškės ryžių apkepas Grietinė Batonas Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	100 30 100 5 200 100
11	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi Geriamasis jogurtas	200 200 100 5 30 200 200	Agurkų sriuba Žirnių šustinė Agurkai Duona (juoda) Kompotas Bananas	500 200 120 100 200 130	Virtas kiaušinis Sviestas Batonas Arbata su cukrumi	1 vnt. 5 30 200	Makaronų apkepas Grietinė Sviestas Batonas Arbata su cukrumi Obuolys	100 30 10 100 200 100
1	2	3	4	5				

12	Grikių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su	Duona (balta)	100	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	pomidorų padažu	Sviestas	10	Bulvių košė	200
	Sviestas	10	Guliašas iš galvijų širdžių	Virta dešra	50	Batonas	100
	Duona (balta)	100	Kvietinių kruopų košė	Arbata su cukrumi	200	Sviestas	10
	Fermentinis sūris	30	Burokėlių salotos (1)			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)				
			Kompotas				
		Obuolys					
13	Ryžių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	Bandelė (saldi)	100	Troškintos daržovės	200
	Duona (balta)	100	Grikių kruopų košė su dešra	Vaisių sultys	200	Batonas	100
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (1)	Obuolys	100	Sviestas	5
	Pienas	200	Duona (juoda)			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas			Kefyras	200
			Mandarinas				
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	Varškė su grietine	100/20	Makaronai	
	Duona (balta)	100	Virtos dešrelės	Batonas	30	su pomidorų padažu	200
	Sviestas	10	Bulvių košė	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	30	Pomidorų padažas			Sviestas	5
	Pienas	200	Šviežių kopūstų salotos			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duonas (juoda)			Obuolys	100
			Kompotas				
		Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5				
15	Manų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba	Sausi pusryčiai		Miltiniai sklindžiai	100
	Džemas	30	su bulvėmis	(su džiovintais vaisiais)	50	Grietinė	30
	Duona (balta)	100	Plovas	Geriamasis jogurtas	200	Duona (balta)	100
	Sviestas	10	Burokėlių salotos (2)	Obuolys	100	Sviestas	5
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas				
			Mandarinas				
1	2	3	4	5			

16	Virti kiaušiniai Fermentinis sūris Duona (balta) Sviestas Kakava su pienu	2 vnt. 30 100 10 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis Kiaulienos maltiniai Makaronų košė Šv. kopūstų salotos su morkomis Duona (juoda) Kompotas Tarkuotos morkos su cukrumi	500 100 200 100 100 200 150/5	Kefyras Bandelė (saldi)	200 100	Virtos bulvės Silkė su actu ir svogūnais Burokėlių salotos (2) Batonas Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	200 100 100 100 10 200 100
17	Ryžių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	200 200 100 10 200 100	Agurkų sriuba Žirnių šustinė Šviežių kopūstų salotos Duona (juoda) Kompotas Bananas	500 200 100 150 200 130	Pienas Varškė su razinomis Batonas	200 100/20 30	Omletas su svogūnais Agurkai Batonas Sviestas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi	100 60 100 10 30 200
18	Perlinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi	200 200 100 10 30 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis Plovos Morkų salotos Duona (juoda) Kompotas Švieži vaisiai arba uogos	500 200 100 100 200 100	Pienas Bandelė (saldi)	200 100	Manų kruopų košė Džemas Duona (balta) Virta dešra Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	200 30 100 50 10 200 100
19	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Fermentinis sūris Arbata su cukrumi	200 200 100 10 30 200	Žirnių sriuba Kiaulienos guliašas Virtos bulvės Raugintų kopūstų salotos Duona (juoda) Kompotas Apelsinas	500 100 200 100 100 200 120	Virta dešra Sviestas Batonas Arbata su cukrumi	50 5 30 200	Ryžių kruopų košė Duona (balta) Karštai rūkyta dešra Bandelė (saldi) Sviestas Arbata su cukrumi Vaisių sultys	200 100 30 100 5 200 200

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Grikių košė su dešra 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Omletas su dešra 100 Agurkai 60 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Kakava su pienu 200	Bulvių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Kvietinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
22	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Virta dešra 50 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5 Pienas 200	Makaronų apkepas 150 Batonas 100 Sviestas 5 Grietinė 30 Kefyras 200 Obuolys 100
23	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Žemaičių blynai 150 Grietinė 20 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Mandarinas 120	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Pienas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Vaisių sultys 200
1	2	3	4	5

24	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Virta dešra 50 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Geriamasis jogurtas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
25	Virti kiaušiniai 2 vnt. Batonas 100 Karštai rūkyta dešra 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos maltiniai 100 Virtos bulvės 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Kepti varškėčiai 100 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Sviestas 10 Virta dešra 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
26	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Batonas 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Perlinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Obuolys 100	Pienas 200 Džemas 30 Batonas 100 Obuolys 100	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
27	Manų kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Karštai rūkyta dešra 30 Kakava su pienu 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kisielius 200 Mandarinai 120	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Troškintos daržovės 200 Sviestas 5 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

28	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 100 Virtos bulvės 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Vaisių sultys 200	Makaronų košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200
29	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Grikių kruopų košė su dešra 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinai 120	Varškė su razinomis 100/20 Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
30	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žemaičių blynai 150 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Geriamasis jogurtas 200 Bandelė (saldi) 100	Varškė su grietine 100/20 Bulvių košė 200 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 5 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananai 130	Kefyras 200 Batonas 30	Miežinių kruopų košė 200 Batonas 100 Sviestas 5 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200 Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5

Pastabos:

1. Sviestas 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 iki 10 proc.
5. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.

6. Nėščių moterų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
 7. Nėščių moterų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
 8. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
 9. 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.
-