# PATVIRTINTA

Kalėjimų departamento prie Lietuvos Respublikos

teisingumo ministerijos direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d.

įsakymu Nr. V-447

# VALGIARAŠTIS NEDIRBANTIEMS VYRAMS (VEGETARAMS)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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  Makaronai su daržovėmis 250  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Kepta žuvis 100  Bulvių košė 200  Burokėlių salotos (1) 100  Duona (juoda) 100  Arbata su cukrumi 200 |
| 2 | Miežinių kruopų košė 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Varškė 100  Arbata su cukrumi 200 | Valstiečių sriuba 400  Kvietinių kruopų košė  su pakepintais svogūnais 250  Burokėlių salotos (1) 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Virtos bulvės 200  Morkų salotos 100  Duona (juoda) 100  Arbata su cukrumi 200  Kefyras 200 |
| 3 | Ryžių kruopų košė 200  Duona (balta) 150  Fermentini sūris 20  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400  Perlinių kruopų košė  su pakepintais svogūnais 250  Agurkai 120  Duona (juoda) 100  Kisielius 200 | Bulvių košė 200  Margarinas 5  Varškė 100  Duona (juoda) 100  Arbata su cukrumi 200  Kefyras 200 |
| 4 | Kvietinių kruopų košė 200  Pienas 200  Margarinas 5  Duona (balta) 150  Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400  Plovas su daržovėmis 200  Burokėlių salotos (1) 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Žuvies kotletai 100  Bulvių košė 200  Šv. kopūstų salotos 100  Duona (juoda) 100  Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Avižinių dribsnių košė 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400  Virtos bulvės 200  Virtos pupelės su keptais svogūnais 100  Varškė 50  Burokėlių salotos (2) 100  Duona (juoda) 100  Kefyras 200 | Makaronų košė 200  Duona (juoda) 100  Varškė 100  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200  Obuolys 100 |
| 6 | Ryžių kruopų košė 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Fermentinis sūris 20  Arbata su cukrumi 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400  Žirnių ir pupelių šustinė 200  Morkų salotos 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Bulvių košė 200  Kepta žuvis 100  Burokėlių salotos (1) 100  Margarinas 5  Duona (juoda) 100  Arbata su cukrumi 200 |
| 7 | Makaronų košė 200  Duona (balta) 150  Varškė 100  Fermentinis sūris 20  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400  Perlinių kruopų košė su daržovėmis 200  Šviežių kopūstų salotos 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 |
| 8 | Grikių kruopų košė 200  Margarinas 5  Duona (balta) 150  Fermentinis sūris 20  Arbata su cukrumi 200  Pienas 200 | Makaronų sriuba 400  Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 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  Bulvių košė 300  Burokėlių salotos (2) 100  Duona (juoda) 100  Kefyras 200 | Makaronų košė 200  Kepta žuvis 100  Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150  Margarinas 5  Fermentinis sūris 20  Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200  Burokėlių salotos (1) 100  Duona (juoda) 100  Kisielius 200 | Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100  Kefyras 200  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200  Obuolys 100 |
| 11 | Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200  Agurkai 120  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Bulvių košė 200 Kefyras 200  Duona (juoda) 100  Fermentinis sūris 20  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 |
| 12 | Grikių kruopų košė 200 Pienas 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Kvietinių kr. košė su daržovėmis 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 pakepintais svogūnais 200  Burokėlių salotos (1) 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Virtos bulvės 200 Kefyras 200  Morkų salotos 100  Fermentinis sūris 20  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 |
| 14 | Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400 Omletas su keptomis bulvėmis 250  Šviežių kopūstų salotos 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 100  Fermentinis sūris 20  Kefyras 200  Margarinas 5  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 su daržovėmis 200  Burokėlių salotos (2) 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Perlinių kruopų košė 200 Fermentinis sūris 20  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 Makaronai su daržovėmis 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 ir pupelių šustinė 200  Šviežių kopūstų salotos 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Miežinių kruopų košė 200 Pienas 200  Fermentinis sūris 20  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  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 su daržovėmis 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 Virtos bulvės pakepintos aliejuje 200  Raugintų 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 pakepintais svogūnais 200  Šviežių kopūstų salotos 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Virtos bulvės 200 Grietinė 50  Burokėlių salotos (1) 100  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  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 Kvietinių kruopų košė  su keptomis daržovėmis 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  Fermentinis sūris 20  Pienas 200  Arbata su cukrumi 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200  Šviežių kopūstų salotos 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Makaronų košė 200  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  Fermentinis sūris 20  Arbata su cukrumi 200 |
| 23 | Ryžių kruopų košė 200 Varškė 100  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400  Žirnių ir pupelių šustinė 200  Morkų salotos 100  Duona (juoda) 100  Kompotas 200 | Bulvių košė 200 Kepta žuvis 100  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 Pienas 200  Fermentinis sūris 20  Duona (juoda) 100  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Virtas kiaušinis 1 vnt. Duona (balta) 150  Margarinas 5  Fermentinis sūris 20  Varškė 100  Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400 Virtos bulvės 200  Virtos pupelės su keptais svogūnais 100  Duona (juoda) 100  Kefyras 200 | Perlinių kruopų košė 200  Pienas 200  Duona (juoda) 100  Fermentinis sūris 20  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 Perlinių kruopų košė  su pakepintais svogūnais 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 Varškė 100  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Makaronų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200  Šv. kopūstų salotos su morkomis 100  Duona (juoda) 100  Kisielius 200 | Ryžių košė 200 Duona (juoda) 100  Margarinas 5  Fermentinis sūris 20  Arbata su cukrumi 200 |
| 28 | Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200  Duona (balta) 150  Margarinas 5  Fermentinis sūris 20  Arbata su cukrumi 200 | Pieniška grikių kruopų sriuba 400 Virtos bulvės 200  Virtos pupelės  su pakepintais svogūnais 100  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 košė su pakepintais svogūnais 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 Fermentinis sūris 20  Margarinas 5  Duona (balta) 150  Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400 Plovas su daržovėmis 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  Fermentinis sūris 20  Margarinas 5  Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė  su pakepintais svogūnais 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 ant stalo pusryčiams ir vakarienei, dozuojamas dozatoriumi.

2 Sriubos verdamos be mėsos sultinio ir gardinamos prieskoniais.

3. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.

4. Patiekalų svorių paklaidos galimos iki 5 proc. patiekalo svorio, obuolių iki 10 proc.

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

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

7. Esant gydytojų rekomendacijoms, maistas gali būti sutrinamas.

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

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

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

11. Pakeitimai valgiaraštyje nedirbantiems vyrams, pritaikant jį vegetariškai besimaitinantiems asmenims, parengti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.

12. 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.

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