#  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 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Pienas 200 | Žirnių sriuba 400Makaronai su daržovėmis 250Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Kepta žuvis 100Bulvių košė 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 2 | Miežinių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200 | Valstiečių sriuba 400Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 250Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200Kefyras 200 |
| 3 | Ryžių kruopų košė 200Duona (balta) 150Fermentini sūris 20Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400Perlinių kruopų košėsu pakepintais svogūnais 250Agurkai 120Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Bulvių košė 200Margarinas 5Varškė 100Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200Kefyras 200 |
| 4 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Margarinas 5Duona (balta) 150Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Plovas su daržovėmis 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Žuvies kotletai 100Bulvių košė 200Šv. kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Avižinių dribsnių košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400Virtos bulvės 200Virtos pupelės su keptais svogūnais 100Varškė 50Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kefyras 200 | Makaronų košė 200Duona (juoda) 100Varškė 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 6 | Ryžių kruopų košė 200Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400Žirnių ir pupelių šustinė 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Bulvių košė 200Kepta žuvis 100Burokėlių salotos (1) 100Margarinas 5Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 7 | Makaronų košė 200Duona (balta) 150Varškė 100Fermentinis sūris 20Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Perlinių kruopų košė su daržovėmis 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Silkė su actu ir svogūnais 100Burokėlių salotos (2) 100Margarinas 5Duona (juoda) 100Arbata su cukrumi 200 |
| 8 | Grikių kruopų košė 200Margarinas 5Duona (balta) 150Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200Pienas 200 | Makaronų sriuba 400Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 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 400Bulvių košė 300Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kefyras 200 | Makaronų košė 200Kepta žuvis 100Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Virti kiaušiniai 2 vnt.Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Plovas su daržovėmis 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Virtos bulvės 200Silkė su actu ir svogūnais 100Kefyras 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 11 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Žirnių ir pupelių šustinė 200Agurkai 120Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Bulvių košė 200Kefyras 200Duona (juoda) 100Fermentinis sūris 20Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 12 | Grikių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400Kvietinių kr. košė su daržovėmis 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 pakepintais svogūnais 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Kefyras 200Morkų salotos 100Fermentinis sūris 20Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 14 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Omletas su keptomis bulvėmis 250Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Makaronai su pomidorų padažu 200Duona (juoda) 100Fermentinis sūris 20Kefyras 200Margarinas 5Arbata 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 su daržovėmis 200Burokėlių salotos (2) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Perlinių kruopų košė 200Fermentinis sūris 20Duona (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 400Makaronai su daržovėmis 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 ir pupelių šustinė 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Miežinių kruopų košė 200Pienas 200Fermentinis sūris 20Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 18 | Perlinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Varškė 100Arbata su cukrumi 200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400Plovas su daržovėmis 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 400Virtos bulvės pakepintos aliejuje 200Raugintų 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 pakepintais svogūnais 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Virtos bulvės 200Grietinė 50Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 21 | Virtas kiaušinis 1 vnt.Margarinas 5Varškė 100Duona (balta) 150Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Bulvių sriuba 400Kvietinių kruopų košėsu keptomis daržovėmis 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 5Fermentinis sūris 20Pienas 200Arbata su cukrumi 200 | Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400Plovas su daržovėmis 200Šviežių kopūstų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Makaronų košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 |
| 23 | Ryžių kruopų košė 200Varškė 100Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400Žirnių ir pupelių šustinė 200Morkų salotos 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Bulvių košė 200Kepta žuvis 100Burokėlių 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 200Pienas 200Fermentinis sūris 20Duona (juoda) 100Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Virtas kiaušinis 1 vnt.Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Varškė 100Arbata su cukrumi 200 | Burokėlių sriuba su bulvėmis 400Virtos bulvės 200Virtos pupelės su keptais svogūnais 100Duona (juoda) 100Kefyras 200 | Perlinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (juoda) 100Fermentinis sūris 20Margarinas 5Arbata su cukrumi 200Obuolys 100 |
| 26 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Perlinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 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 200Varškė 100Duona (balta) 150Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Makaronų sriuba 400Žirnių ir pupelių šustinė 200Šv. kopūstų salotos su morkomis 100Duona (juoda) 100Kisielius 200 | Ryžių košė 200Duona (juoda) 100Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 |
| 28 | Kvietinių kruopų košė 200Pienas 200Duona (balta) 150Margarinas 5Fermentinis sūris 20Arbata su cukrumi 200 | Pieniška grikių kruopų sriuba 400Virtos bulvės 200Virtos pupelės su pakepintais svogūnais 100Duona (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 košė su pakepintais svogūnais 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 200Fermentinis sūris 20Margarinas 5Duona (balta) 150Arbata su cukrumi 200 | Agurkų sriuba 400Plovas su daržovėmis 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) 150Fermentinis sūris 20Margarinas 5Arbata su cukrumi 200 | Žirnių sriuba 400Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200Burokėlių salotos (1) 100Duona (juoda) 100Kompotas 200 | Miežinių kruopų košė 200Duona (juoda) 100Varškė 100Margarinas 5Arbata 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.

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