

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	Žirnių sriuba	400	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	Makaronai su daržovėmis	250	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
	Pienas	200			Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Morkų salotos	100
	Margarinas	5	su pakepintais svogūnais	250	Duona (juoda)	100
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	100	Arbata su cukrumi	200
	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	Perlinių kruopų košė		Margarinas	5
	Fermentini sūris	20	su pakepintais svogūnais	250	Varškė	100
	Margarinas	5	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kisieliūs	200	Kefyras	200
4	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Plovas su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Šv. kopūstų salotos	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	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	Virtos bulvės	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Varškė	100
	Arbata su cukrumi	200	Varškė	50	Margarinas	5
			Burokėlių salotos (2)	100	Arbata su cukrumi	200
			Duona (juoda)	100	Obuolys	100
			Kefyras	200		
6	Ryžių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Kepta žuvis	100
	Margarinas	5	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Fermentinis sūris	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	Perlinių kruopų košė su daržovėmis	200	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Varškė	100	Šviežių kopūstų salotos	100	Burokėlių salotos (2)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Margarinas	5	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200
8	Grikių kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Margarinas	5	Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	100	Šviežių kopūstų salotos	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
	Pienas	200				
9	Ryžių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Makaronų košė	200
	Pienas	200	Bulvių košė	300	Kepta žuvis	100
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Kefyras	200	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
10	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Plovas su daržovėmis	200	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Kefyras	200
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
11	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Bulvių košė	200
	Pienas	200	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Kefyras	200
	Duona (balta)	150	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Fermentinis sūris	20
	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
	Pienas	200	Kvietinių kr. košė su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (1)	100	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
13	Ryžių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Margarinas	5	Grikių kruopų košė		Kefyras	200
	Duona (balta)	150	su pakepintais svogūnais	200	Morkų salotos	100
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	100	Fermentinis sūris	20
	Pienas	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
			Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Makaronai su pomidorų padažu	200
	Pienas	200	Omletas su keptomis bulvėmis	250	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Šviežių kopūstų salotos	100	Fermentinis sūris	20
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					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 su daržovėmis	200	Fermentinis sūris	20
	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	Makaronai su daržovėmis	200	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Burokėlių salotos (2)	100
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
17	Ryžių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Pienas	200
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Fermentinis sūris	20
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
			Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
18	Perlinių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Plovas su daržovėmis	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	Virtos bulvės pakepintos aliejuje	200	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Raugintų kopūstų salotos	100	Margarinas	5
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Varškė	100
	Duona (balta)	150	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				

1	2		3		4	
20	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Grikių košė su pakepintais svogūnais	200	Grietinė	50
	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
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
21	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Bulvių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Margarinas	5	Kvietinių kruopų košė		Bulvių košė	200
	Varškė	100	su keptomis daržovėmis	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 su daržovėmis	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Margarinas	5
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Fermentinis sūris	20
	Pienas	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				
23	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Bulvių košė	200
	Varškė	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	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	Pienas	200
	Duona (balta)	150	Bulvių košė	200	Fermentinis sūris	20
	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

1	2		3		4	
25	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Perlinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	200	Pienas	200
	Margarinas	5	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Fermentinis sūris	20
	Varškė	100	Kefyras	200	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Perlinių kruopų košė		Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	su pakepintais svogūnais	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
	Varškė	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Margarinas	5
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Fermentinis sūris	20
	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	Virtos bulvės	200	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Virtos pupelės		Varškė	100
	Margarinas	5	su pakepintais svogūnais	100	Margarinas	5
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200		
29	Perlinių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	Grikių košė su pakepintais svogūnais	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	Agurkų sriuba	400	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Fermentinis sūris	20	Plovas su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Morkų salotos	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
31	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	400	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	su pakepintais svogūnais	200	Varškė	100
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	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.