

PATVIRTINTA

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

**VALGIARAŠTIS NEDIRBANČIOMS MOTERIMS (VEGETARĖMS)**

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
	Pienas	200	Makaronai su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	100	Duona (juoda)	70	Burokėlių salotos (1)	100
	Sviestas	5	Kompotas	200	Sviestas	5
	Arbata su cukrumi	200	Obuolys	100	Batonas	70
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Makaronų apkepas	100
	Duona (balta)	70	Kvietinių kruopų košė		Grietinė	20
	Varškė	100	su pakepintais svogūnais	200	Duona (juoda)	70
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Arbata su cukrumi	200
	Kakava su pienu	200	Duona (juoda)	70		
			Kompotas	200		
3	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Kepti varškėčiai	100
	Duona (balta)	100	Perlinių kruopų košė su		Grietinė	20
	Sviestas	5	pakepintais svogūnais	200	Duona (juoda)	70
	Arbata su cukrumi	200	Agurkai	120	Bandelė	50
			Duona (juoda)	70	Sviestas	5
			Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
			Obuolys	100		

1	2	3	4
4	Kvietinių kruopų košė 200 Batonas 70 Fermentinis sūris 20 Sviestas 5 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 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (balta) 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
5	Avižinių dribsnių košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 100 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Duona (juoda) 70 Kefyras 200	Makaronų košė 200 Varškė 100 Sviestas 5 Bandelė 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Sviestas 5 Duona (balta) 50 Fermentinis sūris 20 Kakava su pienu 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (balta) 70 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Perlinių kruopų košė su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Batonas 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
8	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 250 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kisielius 200	Manų košė 200 Sviestas 5 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30

1	2		3		4	
9	Ryžių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	Bulvių košė	200	Makaronų košė	200
	Duona (balta)	70	Burokėlių salotos (2)	100	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	100
	Sviestas	5	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Batonas	70
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
			Kefyras	200		
10	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	400	Varškės ir ryžių apkepas	100
	Duona (balta)	70	Plovas su daržovėmis	200	Grietinė	20
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Batonas	50
	Kakava su pienu	200	Duona (juoda)	100	Sviestas	5
			Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
11	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Makaronų apkepas	100
	Duona (balta)	70	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Grietinė	20
	Sviestas	5	Agurkai	120	Bandelė	50
	Pienas	200	Duona (juoda)	100	Sviestas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
12	Grikių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	Kvietinių kruopų košė		Bulvių košė	200
	Sviestas	5	su daržovėmis	200	Bandelė	50
	Duona (balta)	70	Burokėlių salotos (1)	100	Sviestas	5
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200		
13	Ryžių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Troškintos daržovės	200
	Duona (balta)	70	Grikių kruopų košė		Batonas	70
	Sviestas	5	su pakepintais svogūnais	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	100	Kefyras	200
			Duona (juoda)	70		
			Kompotas	200		

1	2		3		4	
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Makaronai su pomidorų padažu	200
	Duona (balta)	70	Omletas su keptomis bulvėmis	150	Duona (juoda)	70
	Sviestas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Sviestas	5
	Pienas	200	Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Obuolys	100
15	Manų kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Miltiniai sklindžiai	100
	Džemas	30	Plovas su daržovėmis	200	Grietinė	20
	Duona (balta)	70	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	70
	Sviestas	5	Duona (juoda)	100	Sviestas	5
	Fermentinis sūris	20	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Obuolys	100		
16	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Fermentinis sūris	20	Makaronai su daržovėmis	250	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	50	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Burokėlių salotos (2)	100
	Sviestas	5	Duona (juoda)	70	Bandelė	50
	Kakava su pienu	200	Kompotas	200	Sviestas	5
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
17	Ryžių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Omletas su svogūnais	100
	Duona (balta)	70	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Agurkai	60
	Sviestas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Sviestas	5
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
18	Perlinių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Manų kruopų košė	200
	Pienas	200	Makaronai su daržovėmis	200	Džemas	30
	Duona (balta)	100	Agurkai	120	Duona (balta)	100
	Sviestas	5	Duona (juoda)	70	Sviestas	5
	Varškė	100	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				

1	2		3		4	
19	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Virtos bulvės, pakepintos aliejuje	200	Duona (balta)	100
	Duona (balta)	70	Rauginti kopūstų salotos	100	Sviestas	5
	Sviestas	5	Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200		
20	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Omletas su svogūnais	100
	Pienas	200	Grikių košė		Agurkai	60
	Duona (balta)	70	su pakepintais svogūnais	200	Sviestas	5
	Sviestas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	70
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100
21	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Bulvių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Duona (balta)	70	Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Raugintų kopūstų salotos	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	70	Duona (juoda)	70
	Kakava su pienu	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
			Obuolys	100		
22	Kvietinių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba		Makaronų apkepas	100
	Duona (balta)	70	su bulvėmis	400	Grietinė	20
	Sviestas	5	Plovas su daržovėmis	200	Bandelė	50
	Fermentinis sūris	20	Šviežių kopūstų salotos	100	Sviestas	5
	Pienas	200	Duona (juoda)	70	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200		
23	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	70	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Bulvių košė	200
	Sviestas	5	Agurkai	120	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	70	Batonas	70
	Pienas	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
24	Perlinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Bulvių košė	200	Duona (juoda)	70
	Duona (balta)	70	Žuvies kotletai	100	Sviestas	5
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	70		
			Kompotas	200		
25	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Kepti varškėčiai	100
	Batonas	100	Virtos bulvės	200	Grietinė	20
	Sviestas	5	Agurkai	120	Duona (balta)	100
	Arbata su cukrumi	200	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Sviestas	5
			Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
			Kefyras	200	Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Perlinių kruopų košė		Bulvių košė	200
	Batonas	50	su pakepintais svogūnais	200	Bandelė	50
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Sviestas	5
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		
27	Manų kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Troškintos daržovės	200
	Duona (balta)	70	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Sviestas	5
	Sviestas	5	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Batonas	50
	Kakava su pienu	200	Duona (juoda)	70	Arbata su cukrumi	200
			Kisielius	200	Kefyras	200
28	Kvietinių kruopų košė	200	Pieniška grikių kruopų sriuba	400	Makaronų košė	200
	Pienas	200	Virtos bulvės	200	Batonas	100
	Duona (balta)	70	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Sviestas	5
	Sviestas	5	Agurkai	120	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100		
			Kompotas	200		

1	2	3	4
29	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 70 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Grikių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
30	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Varškė su grietine 100/20 Bulvių košė 200 Sviestas 5 Bandelė 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Batonas 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200

**Pastabos:**

1. Sviestas dozuojamas dozatoriumi.
2. Sriubos verdamos be mėsos sultinio ir gardinamos prieskoniais.
3. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.
4. Pusryčiams ir vakarienei skirtas sviestas (atitinkamai po 5 g) gali būti išduodamas vieną kartą per pusryčius – iš karto 10 g.
5. Patiekalų svorių paklaidos galimos iki 5 proc. patiekalo svorio, obuolių iki 10 proc.
6. Esant gydytojų rekomendacijoms, maistas gali būti sutrinamas.
7. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
8. Nedirbančių moterų (vegetarių) raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
9. Nedirbančių moterų (vegetarių) 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 nedirbančioms moterims, 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, žuvis ir jų produktai, pienas ir jo produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.

---