

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS VEGANAMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Virtos pupelės	100
	Duona (balta)	150	Makaronai su daržovėmis	250	Virtos bulvės	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Burokėlių salotos (1)	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
			Šviežių kopūstų salotos	200	Arbata su cukrumi	200
			Obuolys	100		
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	250	Morkų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		
3	Ryžių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė		Margarinas	10
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	250	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Arbata su cukrumi	200	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kisielius	200	Obuolys	100
4	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Margarinas	10	Plovas su daržovėmis	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos su obuoliais	200	Šviežių kopūstų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
5	Ryžių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Makaronų košė	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	10	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Virtos pupelės	100
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos su obuoliais	200	Margarinas	10
			Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100
6	Ryžių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Margarinas	10	Morkų salotos	200	Burokėlių salotos (1)	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			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	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Virtos pupelės	100	Šviežių kopūstų salotos	200	Burokėlių salotos (2)	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200
8	Grikių kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Troškintos pupelės	100
	Margarinas	10	Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	200	Šviežių kopūstų salotos su obuoliais	200
	Virtos pupelės	100	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
9	Ryžių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Makaronų košė	200
	Margarinas	10	Virtos bulvės	300	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	200	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
			Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
10	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Žirnių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Plovas su daržovėmis	200	Virtos pupelės su keptais svogūnais	150
	Margarinas	10	Burokėlių salotos su obuoliais	200	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
11	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Pupelių ir kopūstų troškiny	100
	Margarinas	10	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
12	Grikių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Troškintos pupelės	100
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Virtos bulvės	200
	Margarinas	10	su daržovėmis	200	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
13	Ryžių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Margarinas	10	Grikių kruopų košė		Pupelių ir kopūstų troškiny	100
	Duona (balta)	150	su pakepintais svogūnais	200	Morkų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
			Obuolys	100		
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Makaronai su pomidorų padažu	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės, pakepintos aliejuje	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	200	Troškintos pupelės	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100

1	2		3		4	
15	Ryžių kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Perlinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Plovas su daržovėmis	200	Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	200	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
16	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės pakepintos aliejuje	200
	Perlinių kruopų košė	200	Makaronai su daržovėmis	200	Burokėlių salotos (2)	200
	Duona (balta)	150	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200	Margarinas	10
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	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	Pupelių ir kopūstų troškiny	100
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	200	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
18	Perlinių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės pakepintos aliejuje	200
	Virtos pupelės su keptais svogūnais	150	Plovas su daržovėmis	200	Šviežių kopūstų salotos	200
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
19	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Virtos bulvės pakepintos aliejuje	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	10	Raugintų kopūstų salotos	200	Margarinas	10
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Obuolys	100

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	Burokėlių salotos (1)	200
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	200	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
	Virtos pupelės	100	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
21	Margarinas	10	Bulvių sriuba	400	Troškintos pupelės	100
	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200	Kvietinių kruopų košė		Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	su keptomis daržovėmis	200	Raugintų kopūstų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos su obuoliais	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			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	10	Šviežių kopūstų salotos	200	Margarinas	10
	Virtos pupelės	100	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Obuolys	100
23	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Virtos pupelės	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Troškintos pupelės	100
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	200	Burokėlių salotos (1)	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200
24	Perlinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Virtos pupelės	100	Pupelių ir kopūstų troškinys	100	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	200	Margarinas	10
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100		
			Kompotas	200		

1	2		3		4	
25	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Perlinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	200	Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Pupelių ir kopūstų troškiny	100
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė		Virtos bulvės	200
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	200	Šviežių kopūstų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (2)	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
27	Ryžių kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Ryžių košė	200
	Virtos pupelės	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200	Margarinas	10
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200		
28	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Makaronų košė	200
	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Virtos bulvės	200	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Virtos pupelės		Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100
29	Perlinių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Pupelių ir kopūstų troškiny	100
	Virtos pupelės	100	Grikių košė su pakepintais svogūnais	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Agurkai	120	Burokėlių salotos (2)	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
30	Ryžių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Margarinas	10	Plovas su daržovėmis	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Šviežių kopūstų salotos	200	Morkų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
			Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
31	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Žirnių sriuba	400	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Duona (juoda)	100
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	200	Virtos pupelės	100
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	200	Margarinas	10
			Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100

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. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
6. Rekomendavus gydytojams, maistas gali būti sutrinamas.
7. Veganų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
8. Veganų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
9. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 proc.
10. Pakeitimai valgiaraštyje nedirbantiems vyrams, pritaikant jį veganiškai besimaitinantiems asmenims, parengti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.
11. Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos ir jų produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.