

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS DIRBANTIEMS VYRAMS (VEGETARAMS)

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Kepta žuvis	200
	Duona (balta)	150	Makaronai su daržovėmis	350	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Burokėlių salotos (1)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
	Pienas	200			Duona (juoda)	150
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	300	Valstiečių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Morkų salotos	150
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	300	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	150	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150		
			Kompotas	200		
3	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Ryžių kruopų košė	300	Perlinių kruopų košė		Margarinas	10
	Duona (balta)	150	su pakepintais svogūnais	300	Varškė	100
	Margarinas	10	Agurkai	120	Fermentinis sūris	30
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kisieliūs	200	Arbata su cukrumi	200
	Pienas	200				
4	Kvietinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Plovas su daržovėmis	300	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (1)	200	Šviežių kopūstų salotos	150
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Fermentinis sūris	30	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
5	Avižinių dribsnių košė	300	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500	Makaronų košė	300
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	300	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Virtos pupelės su pakepintais svogūnais	100	Margarinas	10
	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Varškė	50	Fermentinis sūris	30
	Fermentinis sūris	30	Burokėlių salotos (2)	150	Varškė	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kefyras	200	Obuolys	150
6	Ryžių kruopų košė	300	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	300	Kepta žuvis	150
	Margarinas	10	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	150
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
					Arbata su cukrumi	200
7	Makaronų košė	300	Žirnių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Varškė	100	Perlinių kruopų košė su daržovėmis	300	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Pienas	200	Burokėlių salotos (2)	100
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
8	Grikių kruopų košė	300	Makaronų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Margarinas	10	Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	300	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	100	Šviežių kopūstų salotos	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Kisielius	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200
9	Ryžių kruopų košė	300	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Makaronų košė	200
	Pienas	200	Bulvių košė	300	Kepta žuvis	150
	Margarinas	10	Virtos pupelės su pakepintais svogūnais	100	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	100
	Duona (balta)	150	Varškė	100	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Burokėlių salotos (2)	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kefyras	200		

1	2	3	4
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Varškė 100 Fermentinis sūris 30 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Plovas su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kisielius 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Kefyras 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
11	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 150 Kefyras 200 Arbata su cukrumi 200
12	Grikių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Bulvių košė 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
13	Ryžių kruopų košė 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Valstiečių sriuba 500 Grikių kruopų košė su pakepintais svogūnais 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Kefyras 200 Arbata su cukrumi 200
14	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Omletas su keptomis bulvėmis 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 150 Fermentinis sūris 30 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200

1	2		3		4	
15	Manų košė	300	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Perlinių kruopų košė	300
	Duona (balta)	150	Plovas su daržovėmis	300	Pienas	200
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	150	Fermentinis sūris	30
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200
16	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Virtos bulvės	300
	Perlinių kruopų košė	200	Makaronai su daržovėmis	300	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Burokėlių salotos (2)	200
	Margarinas	10	Margarinas	20	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	150
17	Ryžių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	300	Pienas	200
	Margarinas	10	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Fermentinis sūris	30
					Arbata su cukrumi	200
18	Perlinių kruopų košė	300	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Plovas su daržovėmis	300	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	100	Šviežių kopūstų salotos	100
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Kompotas	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200
19	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	500	Ryžių kruopų košė	200
	Kvietinių kruopų košė	300	Virtos bulvės, pakepintos aliejuje	300	Duona (juoda)	150
	Pienas	200	Varškė	100	Margarinas	10
	Fermentinis sūris	20	Raugintų kopūstų salotos	100	Varškė	100
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Duona (balta)	150	Kompotas	200		
	Arbata su cukrumi	200				

1	2	3	4
20	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Grikių košė su pakepintais svogūnais 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Grietinė 50 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Margarinas 10 Duona (balta) 150 Varškė 100 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Bulvių sriuba 500 Kvietinių kruopų košė su keptomis daržovėmis 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Fermentinis sūris 30 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
22	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas su daržovėmis 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
23	Ryžių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Kepta žuvis 150 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
24	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200

1	2		3		4	
25	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Perlinių kruopų košė	300
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	300	Pienas	200
	Margarinas	10	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Varškė	100	Fermentinis sūris	30
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Margarinas	20
	Arbata su cukrumi	200	Kefyras	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	150
26	Kvietinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Perlinių kruopų košė		Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	su pakepintais svogūnais	300	Šviežių kopūstų salotos	100
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
27	Manų košė	300	Makaronų sriuba	500	Ryžių kruopų košė	300
	Duona (balta)	150	Žirnių ir pupelių šustinė	300	Fermentinis sūris	30
	Margarinas	10	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kisieliūs	200	Arbata su cukrumi	200
28	Kvietinių kruopų košė	200	Pieniška grikių kruopų sriuba	500	Makaronų košė	300
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	300	Duona (juoda)	150
	Margarinas	15	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Margarinas	10
	Fermentinis sūris	20	Varškė	100	Varškė	100
	Pienas	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200		
29	Perlinių kruopų košė	300	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	500	Kepta žuvis	150
	Pienas	200	Grikių košė su pakepintais svogūnais	300	Bulvių košė	200
	Fermentinis sūris	20	Varškė	100	Burokėlių salotos (2)	100
	Duona (balta)	150	Agurkai	120	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
30	Avižinių dribsnių košė 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas su daržovėmis 300 Šviežių kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Silkė su actu ir svogūnais 100 Bulvių košė 200 Morkų salotos 150 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Varškė 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

Pastabos:

1. Margarinas, patiekiamas ant stalo pusryčiams ir vakarienei, dozuojamas dozatoriumi.
2. Sriubos verdamos be mėsos sultinio ir pagardinamos prieskoniais.
3. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.
4. Patiekalų svorių paklaidos galimos iki 5 proc. patiekalo svorio, obuolių 10 proc.
5. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
6. Esant gydytojų rekomendacijoms, maistas gali būti sutrinamas.
7. Dirbančių vyrų (vegetarų) raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
8. Dirbančių vyrų (vegetarų) 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
9. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
10. Pakeitimai valgiaraštyje dirbantiems vyrams, pritaikant jį vegetariškai besimaitinantiems asmenims, padaryti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.
11. 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.