

PATVIRTINTA

Kalėjų departamento prie Lietuvos Respublikos
teisingumo ministerijos direktoriaus 2020 m. gruodžio 18 d.
įsakymu Nr. V-387

VALGIARAŠTIS (BE KIAULIENOS) NEDIRBANČIOMS MOTERIMS

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	Vištiena, troškinta su kopūstais	100	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	50	Makaronų košė	200	Burokėlių salotos (1)	100
	Sviestas	5	Duona (juoda)	70	Sviestas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Batonas	70
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Makaronų apkepas	100
	Duona (balta)	50	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Grietinė	20
	Sviestas	5	Kvietinių kruopų košė	200	Duona (juoda)	70
	Varškė	100	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)	50	Virtos dešrelės	120	Grietinė	20
	Sviestas	5	Pomidorų padažas	20	Duona (juoda)	70
	Arbata su cukrumi	200	Perlinių kruopų košė	200	Sviestas	5
			Agurkai	120	Arbata su cukrumi	200
			Duona (juoda)	70		
			Kisielius	200		
			Obuolys	100		
1	2	3	4			

4	Kvietinių kruopų košė Batonas Fermentinis sūris Sviestas Arbata su cukrumi	200 70 20 5 200	Agurkų sriuba Plovas Burokėlių salotos (1) Duona (juoda) Kompotas	400 200 100 100 200	Žuvies kotletai Bulvių košė Šv. kopūstų salotos Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	100 200 100 50 5 200
5	Avižinių dribsnių košė Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 50 5 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu Troškinta vištiena Virtos bulvės Burokėlių salotos (2) Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 70 200	Makaronų košė Varškė Sviestas Bandelė Arbata su cukrumi	200 100 5 50 200
6	Ryžių kruopų košė Sviestas Duona (balta) Fermentinis sūris Kakava su pienu	200 5 50 20 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis Žirnių šustinė Morkų salotos Duona (juoda) Kompotas	400 150 100 70 200	Kepta žuvis Bulvių košė Burokėlių salotos (1) Duona (juoda) Arbata su cukrumi	100 200 100 70 200
7	Makaronų košė Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	150 70 5 200	Žirnių sriuba Vištienos maltiniai Perlinių kruopų košė Šviežių kopūstų salotos Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 70 200	Virtos bulvės Silkė su actu ir svogūnais Batonas Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	200 100 50 5 200 100
8	Virti kiaušiniai Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	2 vnt. 70 5 200	Makaronų sriuba Virtos dešrelės Pomidorų padažas Kvietinių kruopų košė Morkų salotos Duona (juoda) Kisielius	400 120 20 200 120 100 200	Manų košė Sviestas Bandelė Arbata su cukrumi Džemas	200 5 50 200 30
1	2		3		4	

9	Ryžių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis Guliašas iš galvijų širdžių Bulvių košė Burokėlių salotos (2) Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 70 200	Kepta žuvis Makaronų košė Šv. kopūstų salotos su morkomis Batonas Arbata su cukrumi	100 200 100 70 200
10	Virti kiaušiniai Duona (balta) Sviestas Kakava su pienu	2vnt. 100 5 200	Žirnių sriuba Plovas Burokėlių salotos (1) Duona (juoda) Kisielius	400 200 100 70 200	Varškės ryžių apkepas Grietinė Batonas Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	100 20 50 5 200 100
11	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Agurkų sriuba Žirnių šustinė Agurkai Duona (juoda) Kompotas	400 150 120 100 200	Makaronų apkepas Grietinė Bandelė Sviestas Arbata su cukrumi	100 20 50 5 200
12	Grikių kruopų košė Pienas Sviestas Duona (balta) Fermentinis sūris Arbata su cukrumi	200 200 5 70 20 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu Guliašas iš galvijų širdžių Kvietinių kruopų košė Burokėlių salotos (1) Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 100 200	Kepta žuvis Bulvių košė Bandelė Sviestas Arbata su cukrumi	100 200 50 5 200
13	Ryžių kruopų košė Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 70 5 200	Valstiečių sriuba Grikių košė su pakepinta dešra Burokėlių salotos (1) Duona (juoda) Kompotas	400 150 100 70 200	Troškintos daržovės Batonas Arbata su cukrumi Kefyras	200 70 200 200
1	2		3		4	

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

19	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Žirnių sriuba Vištienos guliašas Virtos bulvės Raugintų kopūstų salotos Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 70 200	Ryžių kruopų košė Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 100 5 200
20	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis Grikių košė su pakepinta dešra Šviežių kopūstų salotos Duona (juoda) Kompotas	400 200 100 70 200	Omletas su dešra Agurkai Sviestas Batonas Arbata su cukrumi Obuolys	100 60 5 70 200 100
21	Virti kiaušiniai Duona (balta) Sviestas Kakava su pienu	2 vnt. 70 5 200	Bulvių sriuba Virtos dešrelės Pomidorų padažas Kvietinių kruopų košė Burokėlių salotos (2) Duona (juoda) Kompotas Obuolys	400 120 20 200 100 70 200 100	Žuvies kotletai Bulvių košė Raugintų kopūstų salotos Duona (juoda) Arbata su cukrumi	100 200 100 70 200
22	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Virta dešra Arbata su cukrumi	200 200 70 5 30 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis Plovas Šviežių kopūstų salotos Duona (juoda) Kompotas	400 150 100 70 200	Makaronų apkepas Grietinė Bandelė Sviestas Kefyras	100 20 50 5 200
23	Ryžių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis Žemaičių blynai Grietinė Duona (juoda) Kompotas	400 150 30 70 200	Kepta žuvis Bulvių košė Burokėlių salotos (1) Batonas Arbata su cukrumi	100 200 100 70 200
1	2		3		4	

24	Perlinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Agurkų sriuba Žuvies kotletai Bulvių košė Burokėlių salotos (2) Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 70 200	Ryžių kruopų košė Duona (juoda) Sviestas Arbata su cukrumi	200 70 5 200
25	Virti kiaušiniai Batonas Sviestas Arbata su cukrumi	2 vnt. 100 5 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis Vištienos maltiniai Virtos bulvės Agurkai Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 120 70 200	Kepti varškėčiai Grietinė Duona (juoda) Sviestas Arbata su cukrumi Obuolys	100 20 50 5 200 100
26	Kvietinių kruopų košė Pienas Batonas Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 50 5 200	Žirnių sriuba Virtos dešrelės Pomidorų padažas Perlinių kruopų košė Burokėlių salotos (2) Duona (juoda) Kompotas	400 120 20 200 100 70 200	Žuvies kotletai Bulvių košė Bandelė Sviestas Arbata su cukrumi	100 200 50 5 200
27	Manų kruopų košė Duona (balta) Sviestas Kakava su pienu	200 70 5 200	Makaronų sriuba Žirnių šustinė Šv. kopūstų salotos su morkomis Duona (juoda) Kisieliūs	400 150 100 70 200	Troškintos daržovės Sviestas Batonas Kefyras Arbata su cukrumi	200 5 50 200 200
28	Kvietinių kruopų košė Pienas Duona (balta) Sviestas Arbata su cukrumi	200 200 70 5 200	Pieniška grikių kruopų sriuba Vištiena, troškinta su kopūstais Virtos bulvės Duona (juoda) Kompotas	400 100 200 100 200	Makaronų košė Batonas Sviestas Arbata su cukrumi	200 100 5 200
1	2		3		4	

29	Perlinių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	Grikių košė su pakepinta dešra	150	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	100	Agurkai	120	Burokėlių salotos (2)	100
	Sviestas	5	Duona (juoda)	70	Duona (juoda)	70
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Sviestas	5
			Obuolys	100	Arbata su cukrumi	200
30	Avižinių dribsnių košė	200	Agurkų sriuba	400	Varškė su grietine	100/20
	Duona (balta)	70	Žemaičių blynai	150	Bulvių košė	200
	Sviestas	5	Grietinė	30	Sviestas	5
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Bandelė	50
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
31	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	400	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	100	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Batonas	50
	Sviestas	5	Kvietinių kruopų košė	200	Sviestas	5
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	100	Arbata su cukrumi	200
			Duona (juoda)	70		
			Kompotas	200		

Pastabos:

1. Sviestas dozuojamas dozatoriumi.
2. Dešrelės patiekiamos 60 g svorio. Dešrelių ir virtos dešros sudėtyje negali būti kiaulienos.
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 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 raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
9. Nedirbančių moterų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
10. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
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.