

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

VALGIARAŠTIS DIRBANTIEMS VYRAMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Kepta žuvis	150
	Duona (balta)	150	Kiauliena, troškinta su kopūstais	150	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Makaronų košė	300	Burokėlių salotos (1)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Pienas	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	300	Valstiečių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Guliašas iš galvijų širdžių	150	Spirgučių padažas	30
	Margarinas	10	Kvietinių kruopų košė	200	Morkų salotos	150
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Kefyras	200
			Kompotas	200		
3	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Ryžių kruopų košė	300	Virtos dešrelės	120	Margarinas	10
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė	300	Varškė	100
	Margarinas	10	Agurkai	120	Duona (juoda)	150
	Karštai rūkyta dešra	30	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200		
	Pienas	200				
4	Kvietinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Plovas	300	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (1)	150	Šviežių kopūstų salotos	150
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Kompotas	200	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200			Virta dešra	50
					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	Troškinta kiauliena	150	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Virtos bulvės	300	Margarinas	10
	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Burokėlių salotos (2)	150	Varškė	100
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Obuolys	100
6	Ryžių kruopų košė	300	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Žirnių šustinė	300	Kepta žuvis	150
	Karštai rūkyta dešra	30	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	150
	Margarinas	10	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	Kiaulienos maltiniai	150	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė	200	Burokėlių salotos (2)	100
	Fermentinis sūris	30	Šviežių kopūstų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
8	Grikių kruopų košė	300	Makaronų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Margarinas	10	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė	300	Šviežių kopūstų salotos	100
	Virta dešra	50	Morkų salotos	100	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Pienas	200	Kisieliūs	200	Arbata su cukrumi	200
9	Ryžių kruopų košė	300	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Makaronų košė	200
	Pienas	200	Guliašas iš galvijų širdžių	150	Kepta žuvis	150
	Margarinas	10	Bulvių košė	300	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	100
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	150
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Virta dešra	50
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
					Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Varškė 100 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Plovas 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200	Virtos bulvės 300 Spirgučių padažas 30 Kefyras 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Virta dešra 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
11	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių šustinė 300 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Margarinas 10 Karštai rūkyta dešra 30 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 Guliašas iš galvijų širdžių 150 Kvietinių kruopų košė 200 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 dešra 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Spirgučių padažas 30 Morkų salotos 100 Fermentinis sūris 30 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 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 Virtos dešrelės 120 Bulvių košė 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Fermentinis sūris 30 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200

1	2	3	4
15	Manų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Perlinių kruopų košė 300 Virta dešra 50 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
16	Virti kiaušiniai 2 vnt. Perlinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos maltiniai 150 Makaronų košė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 150 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
17	Ryžių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Karštai rūkyta dešra 30 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių šustinė 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Plovas 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Virtos bulvės 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
19	Virti kiaušiniai 2 vnt. Kvietinių kruopų košė 300 Pienas 200 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos guliašas 150 Virtos bulvės 300 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 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 dešra 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Spirgučių padažas 30 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Varškė 100 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Bulvių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Kvietinių kruopų košė 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Virta dešra 50 Arbata su cukrumi 200
22	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Virta dešra 50 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Karštai rūkyta dešra 30 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 šustinė 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Bulvių košė 200 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 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200

1	2	3	4
25	Virti kiaušiniai 2 vnt. Fermentinis sūris 30 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos maltiniai 150 Virtos bulvės 300 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Virta dešra 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
26	Kvietinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Perlinių kruopų košė 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
27	Manų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių šustinė 300 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200	Ryžių košė 300 Fermentinis sūris 30 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
28	Kvietinių kruopų košė 300 Pienas 200 Karštai rūkyta dešra 30 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 150 Virtos bulvės 300 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
29	Perlinių kruopų košė 300 Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Grikių kruopų košė su dešra 300 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
30	Avižinių dribsnių košė su pienu 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas 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 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 10 Karštai rūkyta dešra 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Guliašas iš galvijų širdžių 150 Kvietinių kruopų košė 200 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. Dešrelės patiekiamos 60 g svorio.
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 raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
8. Dirbančių vyrų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
9. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
10. 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.