

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS DIRBANČIOMS MOTERIMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	500	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	100	Kiauliena, troškinta su kopūstais	100	Bulvių košė	200
	Sviestas	10	Makaronų košė	200	Burokėlių salotos (1)	100
	Pienas	200	Duona (juoda)	150	Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Batonas	100
			Obuolys	100	Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	500	Makaronų apkepas	150
	Duona (balta)	100	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Grietinė	30
	Sviestas	10	Kvietinių kruopų košė	200	Bandelė	100
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	100	Arbata su cukrumi	200
	Kakava su pienu	200	Duona (juoda)	150		
			Kompotas	200		
3	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Kepti varškėčiai	150
	Duona (balta)	100	Virtos dešrelės	120	Grietinė	30
	Sviestas	10	Pomidorų padažas	20	Bandelė	100
	Arbata su cukrumi	200	Perlinių kruopų košė	200	Sviestas	10
			Agurkai	120	Arbata su cukrumi	200
			Duona (juoda)	100		
			Kisieliūs	200		
			Obuolys	100		

1	2	3	4
4	Kvietini kruopų košė 200 Batonas 150 Fermentinis sūris 20 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovav 300 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
5	Avižinių dribsnių košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Troškinta kiauliena 150 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Varškė 100 Sviestas 10 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Sviestas 10 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 20 Kakava su pienu 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Žirnių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 10 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos maltiniai 100 Perlinių kruopų košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Batonas 150 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
8	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Pomidorų padažas 20 Kvietinių kruopų košė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kisielius 200	Manų kruopų košė 200 Sviestas 10 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30 Obuolys 100

1	2	3	4
9	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Makaronų košė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Varškė 100 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Kakava su pienu 200	Žirnių sriuba 500 Plovas 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200	Varškės ryžių apkepas 150 Grietinė 30 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
11	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Obuolys 100	Makaronų apkepas 100 Grietinė 30 Bandelė 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
12	Grikių kruopų košė 200 Pienas 200 Sviestas 10 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Pomidorų padažas 30 Bandelė 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
13	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Valstiečių sriuba 500 Grikių kruopų košė su dešra 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Troškintos daržovės 200 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200

1	2		3		4	
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	500	Makaronai su pomidorų padažu	200
	Pienas	200	Virtos dešrelės	120	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	100	Pomidorų padažas	30	Sviestas	10
	Sviestas	10	Bulvių košė	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Šviežių kopūstų salotos	100	Obuolys	100
			Duona (juoda)	150		
			Kompotas	200		
15	Manų kruopų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Miltiniai sklindžiai	150
	Džemas	30	Plovas	200	Grietinė	30
	Duona (balta)	100	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (balta)	100
	Sviestas	10	Duona (juoda)	150	Sviestas	10
	Fermentinis sūris	20	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Obuolys	100		
16	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Virtos bulvės	200
	Fermentinis sūris	20	Kiaulienos maltiniai	100	Silkė su actu ir svogūnais	100
	Duona (balta)	100	Makaronų košė	200	Burokėlių salotos (2)	100
	Sviestas	10	Šv. kopūstų salotos su morkomis	100	Bandelė	100
	Kakava su pienu	200	Duona (juoda)	100	Sviestas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
17	Ryžių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	500	Omletas su svogūnais	150
	Pienas	200	Žirnių šustinė	200	Agurkai	60
	Duona (balta)	100	Šviežių kopūstų salotos	100	Batonas	100
	Sviestas	10	Duona (juoda)	150	Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Fermentinis sūris	20
			Obuolys	100	Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
18	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštinių sriuba su bulvėmis 500 Plovas 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Manų kruopų košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
19	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis suris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos guliašas 100 Virtos bulvės 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 50 Bandelė 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
20	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Grikių košė su dešra 250 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Omletas su dešra 150 Agurkai 60 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
21	Virti kiaušiniai 100 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 20 Kakava su pienu 200	Bulvių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Pomidorų padažas 30 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2		3		4	
22	Kvietinių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Makaronų apkepas	150
	Duona (balta)	150	Plovas	200	Grietinė	30
	Sviestas	10	Šviežių kopūstų salotos	100	Bandelė	100
	Virta dešra	50	Duona (juoda)	100	Sviestas	10
	Pienas	200	Kompotas	200	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200				
23	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	500	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	100	Žemaičių blynai	150	Bulvių košė	200
	Sviestas	10	Grietinė	20	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Batonas	100
	Pienas	200	Kompotas	200	Sviestas	10
			Obuolys	100	Arbata su cukrumi	200
24	Perlinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	500	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Žuvies kotletai	150	Fermentinis sūris	20
	Duona (balta)	100	Bulvių košė	200	Duona (balta)	100
	Sviestas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		
25	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Kepti varškėčiai	150
	Batonas	100	Kiaulienos maltiniai	100	Grietinė	30
	Sviestas	10	Virtos bulvės	200	Batonas	100
	Varškė	100	Agurkai	120	Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	500	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Virtos dešrelės	120	Bulvių košė	200
	Batonas	100	Pomidorų padažas	30	Bandelė	100
	Sviestas	10	Perlinių kruopų košė	200	Sviestas	10
	Fermentinis sūris	20	Burokėlių salotos (2)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150		
			Kompotas	200		

1	2	3	4
27	Manų kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 20 Sviestas 10 Kakava su pienu 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Troškintos daržovės 200 Sviestas 10 Batonas 100 Kefyras 200 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
28	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 100 Virtos bulvės 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
29	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Grikių kruopų košė su dešra 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
30	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žemaičių blynai 150 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Varškė su grietine 100/20 Bulvių košė 200 Sviestas 10 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200

Pastabos:

1. Sviestas 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 iki 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 moterų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
 8. Dirbančių moterų 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, žuvys ir jų produktai, pienas ir jo produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.
-