

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS 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	Kiauliena, 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		
			Kisieliūs	200		
			Obuolys	100		

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

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

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

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

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

1	2	3	4
29	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Grikių košė su pakepinta dešra 150 Agurkai 120 Duona (juoda) 70 Kompotas 200 Obuolys 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
30	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Žemaičių blynai 150 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Varškė su grietine 100/20 Bulvių košė 200 Sviestas 5 Bandelė 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Batonas 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200

Pastabos:

1. Sviestas dozuojamas dozatoriumi.
2. Dešrelės patiekiamos 60 g svorio.
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.
