

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS NĖŠČIOMS MOTERIMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais			
	PUSRYČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI	VAKARIENĖ
1	2	3	4	5
1	Perlinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 100 Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30 Kakava su pienu 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Bananai 130
2	Miežinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Kakava su pienu 200	Valstiečių sriuba 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinas 120	Pienas 200 Batonas 30 Obuolys 100	Makaronų apkepas 150 Grietinė 30 Fermentinis sūris 30 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200
3	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Virtos dešrelės 120 Perlinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kisielius 200 Obuolys 100	Manų košė 200 Džemas 30 Batonas 30 Arbata su cukrumi 200	Kepti varškėčiai 100 Grietinė 20 Duona (juoda) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

4	Kvietinių kruopų košė 200 Batonas 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovos 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (balta) 100 Sviestas 5 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 100 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinas 120	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Vaisių sultys 200	Makaronų košė 200 Varškė su grietine 100/30 Sviestas 5 Bandelė (saldi) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Sviestas 10 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Kakava su pienu 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Žirnių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5 Pienas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 5 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos maltiniai 100 Perlinių kruopų košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Banantai 130	Fermentinis sūris 30 Sviestas 15 Batonas 100 Kakava su pienu 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Batonas 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

8	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Kvietinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kisielius 200 Mandarinai 120	Pienas 200 Bandelė (saldi) 100	Manų košė 200 Sviestas 5 Batonas 100 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30 Obuolys 100
9	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 5 Fermentinis sūris 30 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 Apelsinai 120	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Kepta žuvis 100 Makaronų košė 200 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100 Batonas 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 5 Kakava su pienu 200	Žirnių sriuba 500 Plovas 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kisielius 200 Obuolys 100	Varškė 100 Geriamasis jogurtas 200 Batonas 30	Varškės ryžių apkepas 100 Grietinė 30 Batonas 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
11	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 5 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Geriamasis jogurtas 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Virtas kiaušinis 1 vnt. Sviestas 5 Batonas 30 Arbata su cukrumi 200	Makaronų apkepas 100 Grietinė 30 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

12	Grikių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su		Duona (balta)	100	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	pomidorų padažu	500	Sviestas	10	Bulvių košė	200
	Sviestas	10	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Virta dešra	50	Batonas	100
	Duona (balta)	100	Kvietinių kruopų košė	200	Arbata su cukrumi	200	Sviestas	10
	Fermentinis sūris	30	Burokėlių salotos (1)	100			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100				
			Kompotas	200				
			Obuolys	100				
13	Ryžių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	500	Bandelė (saldi)	100	Troškintos daržovės	200
	Duona (balta)	100	Grikių kruopų košė su dešra	200	Vaisių sultys	200	Batonas	100
	Sviestas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Obuolys	100	Sviestas	5
	Pienas	200	Duona (juoda)	100			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200			Kefyras	200
			Mandarinai	120				
14	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	500	Varškė su grietine	100/20	Makaronai	
	Duona (balta)	100	Virtos dešrelės	120	Batonas	30	su pomidorų padažu	200
	Sviestas	10	Bulvių košė	200	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	30	Pomidorų padažas	20			Sviestas	5
	Pienas	200	Šviežių kopūstų salotos	100			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100			Obuolys	100
			Kompotas	200				
			Tarkuotos morkos su cukrumi	150/5				
15	Manų košė	200	Šviežių kopūstų sriuba		Sausi pusryčiai		Miltiniai sklindžiai	100
	Džemas	30	su bulvėmis	500	(su džiovintais vaisiais)	50	Grietinė	30
	Duona (balta)	100	Plovas	200	Geriamasis jogurtas	200	Duona (balta)	100
	Sviestas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Obuolys	100	Sviestas	5
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	100			Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200				
			Mandarinai	120				
1	2		3		4		5	

16	Virti kiaušiniai 2 vnt. Fermentinis sūris 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Kakava su pienu 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos maltiniai 100 Makaronų košė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
17	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100	Agurkų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Bananas 130	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Omletas su svogūnais 100 Agurkai 60 Batonas 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Plovas 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Švieži vaisiai arba uogos 100	Pienas 200 Bandelė (saldi) 100	Manų kruopų košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 Virta dešra 50 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
19	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos guliašas 100 Virtos bulvės 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinas 120	Virta dešra 50 Sviestas 5 Batonas 30 Arbata su cukrumi 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Karštai rūkyta dešra 30 Bandelė (saldi) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Vaisių sultys 200

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Omletas su dešra 100 Agurkai 60 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Kakava su pienu 200	Bulvių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Kvietinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
22	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Virta dešra 50 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5 Pienas 200	Makaronų apkepas 150 Batonas 100 Sviestas 5 Grietinė 30 Kefyras 200 Obuolys 100
23	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Žemaičių blynai 150 Grietinė 20 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Mandarinai 120	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Pienas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Vaisių sultys 200
1	2	3	4	5

24	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Virta dešra 50 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Geriamasis jogurtas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
25	Virti kiaušiniai 2 vnt. Batonas 100 Karštai rūkyta dešra 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Kiaulienos maltiniai 100 Virtos bulvės 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Kepti varškėčiai 100 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Sviestas 10 Virta dešra 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
26	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Batonas 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Perlinių kruopų košė 200 Pomidorų padažas 20 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Obuolys 100	Pienas 200 Džemas 30 Batonas 100 Obuolys 100	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
27	Manų kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Karštai rūkyta dešra 30 Kakava su pienu 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200 Mandarinai 120	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Troškintos daržovės 200 Sviestas 5 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
1	2	3	4	5

28	Kvietinių kruopų košė	200	Pieniška grikių kruopų sriuba	500	Sausi pusryčiai		Makaronų košė	200
	Pienas	200	Kiauliena,		(su džiovintais vaisiais)	50	Batonas	100
	Duona (balta)	100	troškinta su kopūstais	100	Vaisių sultys	200	Sviestas	10
	Sviestas	10	Virtos bulvės	200			Pienas	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100			Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200				
			Obuolys	100				
29	Perlinių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su		Varškė su razinomis	100/20	Kepta žuvis	100
	Pienas	200	pomidorų padažu	500	Kefyras	200	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	100	Grikių kruopų košė su dešra	200	Bandelė (saldi)	100	Burokėlių salotos (2)	100
	Fermentinis sūris	30	Agurkai	120			Duona (juoda)	100
	Sviestas	5	Duona (juoda)	100			Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200			Arbata su cukrumi	200
			Apelsinai	120			Obuolys	100
30	Avižinių dribsnių košė	200	Agurkų sriuba	500	Geriamasis jogurtas	200	Varškė su grietine	100/20
	Duona (balta)	100	Žemaičių blynai	150	Bandelė (saldi)	100	Bulvių košė	200
	Fermentinis sūris	30	Grietinė	30			Sviestas	10
	Sviestas	5	Duona (juoda)	100			Batonas	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200			Arbata su cukrumi	200
			Obuolys	100			Obuolys	100
31	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Žirnių sriuba	500	Kefyras	200	Miežinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	100	Guliašas iš galvijų širdžių	100	Batonas	30	Batonas	100
	Sviestas	5	Kvietinių kruopų košė	200			Sviestas	5
	Fermentinis sūris	30	Burokėlių salotos (1)	100			Pienas	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100			Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200			Tarkuotos morkos	
			Bananai	130			su cukrumi	150/5

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. Nėščių moterų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
 7. Nėščių moterų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
 8. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
 9. 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.
-