

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS KRŪTIMI MAITINANČIOMS MOTINOMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais			
	PUSRYČIAI	PIETŪS	PAVAKARIAI	VAKARIENĖ
1	2	3	4	5
1	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 100 Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Bananas 130
2	Miežinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Pienas 200 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 20 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 Pomidorų padažas 20 Perlinių kruopų košė 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kisielius 200 Obuolys 100	Manų košė 200 Džemas 30 Batonas 30 Arbata su cukrumi 200	Kepti varškėčiai 150 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Sviestas 10 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 Plovas 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananas 130	Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Žuvies kotletai 100 Šv. kopūstų salotos 100 Bulvių košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
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 500 Varškė su grietine 100/30 Sviestas 10 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 10 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
7	Makaronų košė 200 Pienas 200 Fermentinis sūris 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kiaulienos maltiniai 100 Perlinių kruopų košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Bananai 130	Fermentinis sūris 30 Sviestas 15 Batonas 100 Kakava su pienu 200	Varškė su grietine 100/30 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100

1	2	3	4	5
8	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Pomidorų padažas 20 Kvietinių kruopų košė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200 Mandarinai 120	Pienas 200 Bandelė (saldi) 100	Manų košė 200 Sviestas 10 Batonas 100 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30 Obuolys 100
9	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Apelsinai 120	Fermentinis sūris 30 Sviestas 5 Batonas 30 Kakava su pienu 200	Kepta žuvis 200 Makaronų košė 200 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
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) 100 Kisieliūs 200 Obuolys 100	Varškė 100 Geriamasis jogurtas 200 Batonas 30	Varškės ryžių apkepas 100 Grietinė 30 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
11	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Geriamasis jogurtas 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių šustinė 200 Agurkai 120 Duonas (juoda) 100 Kompotas 200 Bananai 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 Pienas 200 Sviestas 10 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100	Ryžių sriuba 500 su pomidorų padažu 500 Guliašas iš galvijų širdžių 100 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Pienas 200 Džemas 30 Batonas 30	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Batonas 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 Mandarinas 120	Bandelė (saldi) 100 Vaisių sultys 200 Obuolys 100	Troškintos daržovės 200 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200
14	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Virtos dešrelės 120 Pomidorų padažas 20 Bulvių košė 200 Duona (juoda) 150 Šviežių kopūstų salotos 100 Kompotas 200 Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5	Varškė su grietine 100/20 Batonas 30 Arbata su cukrumi 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
15	Manų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30	Šviežių kopūstų sriuba 500 su bulvėmis 500 Plovas 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Mandarinas 120	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Geriamasis jogurtas 200 Obuolys 100	Miltiniai sklandžiai 100 Grietinė 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200

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 Šviežių kopūstų salotos Su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	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 Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5
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 Plovos 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Pienas 200 Bandelė (saldi) 100	Manų kruopų košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Virta dešra 50 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 10 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 Pomidorų padažas 20 Kvietinių kruopų košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Bananas 130	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (balta) 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 10 Grietinė 30 Kefyras 200 Obuolys 100
23	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 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 Arbata su cukrumi 200 Vaisių sultys 200

1	2	3	4	5
24	Perlinių kruopų košė 100 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) 150 Kompotas 200 Bananai 130	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Geriamasis jogurtas 200	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (juoda) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
25	Virti kiaušiniai 2 vnt. Batonas 100 Karštai rūkyta dešra 30 Sviestas 10 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 Pomidorų padažas 20 Perlinių kruopų košė 200 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 Kisielius 200 Mandarinai 120	Pienas 200 Varškė su razinomis 100/20 Batonas 30	Troškintos daržovės 200 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100

1	2	3	4	5
28	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100	Pieniška grikių kruopų sriuba 500 Kiauliena, troškinta su kopūstais 100 Virtos bulvės 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Sausi pusryčiai (su džiovintais vaisiais) 50 Vaisių sultys 200	Makaronų košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200
29	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Grikių kruopų košė su dešra 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Apelsinai 120	Varškė su razinomis 100/20 Kefyras 200 Bandelė (saldi) 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
30	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 100 Fermentinis sūris 30 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žemaičių blynai 150 Grietinė 30 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Geriamasis jogurtas 200 Bandelė (saldi) 100	Varškė su grietine 100/20 Bulvių košė 200 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 30 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 Bananai 130	Kefyras 200 Batonas 30	Miežinių kruopų košė 200 Batonas 100 Sviestas 10 Pienas 200 Tarkuotos morkos su cukrumi 150/5

Pastabos:

1. Sviestas dozuojamas dozatoriumi.
 2. Dešreles 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. Krūtimi maitinančių motinų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
 8. Krūtimi maitinančių motinų 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.
-