

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS NEDIRBANTIEMS VYRAMS (VEGETARAMS)

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
	Duona (balta)	150	Makaronai su daržovėmis	250	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
	Pienas	200			Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Morkų salotos	100
	Margarinas	5	su pakepintais svogūnais	250	Duona (juoda)	100
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Kefyras	200
			Kompotas	200		
3	Ryžių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Bulvių košė	200
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė		Margarinas	5
	Fermentini sūris	20	su pakepintais svogūnais	250	Varškė	100
	Margarinas	5	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kisieliūs	200	Kefyras	200
4	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Plovas su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Margarinas	5	Burokėlių salotos (1)	100	Šv. kopūstų salotos	100
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
5	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Varškė 50 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kefyras 200	Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Varškė 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Kepta žuvis 100 Burokėlių salotos (1) 100 Margarinas 5 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 150 Varškė 100 Fermentinis sūris 20 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Perlinių kruopų košė su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Margarinas 5 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
8	Grikių kruopų košė 200 Margarinas 5 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Makaronų sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
9	Ryžių kruopų košė 200 Pienas 200 Margarinas 5 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Bulvių košė 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kefyras 200	Makaronų košė 200 Kepta žuvis 100 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Kefyras 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
11	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Kefyras 200 Duona (juoda) 100 Fermentinis sūris 20 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
12	Grikių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Kvietinių kr. košė su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
13	Ryžių kruopų košė 200 Margarinas 5 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Valstiečių sriuba 400 Grikių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Kefyras 200 Morkų salotos 100 Fermentinis sūris 20 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
14	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Omletas su keptomis bulvėmis 250 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 100 Fermentinis sūris 20 Kefyras 200 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
15	Manų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Perlinių kruopų košė 200 Fermentinis sūris 20 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
16	Virtas kiaušinis 1 vnt. Perlinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 400 Makaronai su daržovėmis 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Margarinas 5 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
17	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Pienas 200 Fermentinis sūris 20 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Žuvies kotletai 100 Virtos bulvės 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
19	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Fermentinis sūris 20 Margarinas 5 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Virtos bulvės pakepintos aliejuje 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200

1	2		3		4	
20	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Grikių košė su pakepintais svogūnais	200	Grietinė	50
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Pienas	200	Kompotas	200	Margarinas	5
21					Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
	Virtas kiaušinis	1 vnt.	Bulvių sriuba	400	Žuvies kotletai	100
	Margarinas	5	Kvietinių kruopų košė		Bulvių košė	200
	Varškė	100	su keptomis daržovėmis	200	Raugintų kopūstų salotos	100
22	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
23	Kvietinių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	400	Makaronų košė	200
	Duona (balta)	150	Plovas su daržovėmis	200	Duona (juoda)	100
	Margarinas	5	Šviežių kopūstų salotos	100	Margarinas	5
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Fermentinis sūris	20
	Pienas	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
24	Arbata su cukrumi	200				
	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis	400	Bulvių košė	200
	Varškė	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	150	Morkų salotos	100	Burokėlių salotos (1)	100
	Margarinas	5	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
24	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	5
					Arbata su cukrumi	200
	Perlinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Žuvies kotletai	100	Pienas	200
	Duona (balta)	150	Bulvių košė	200	Fermentinis sūris	20
24	Margarinas	5	Burokėlių salotos (2)	100	Duona (juoda)	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Margarinas	5
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
25	Virtas kiaušinis 1 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 5 Fermentinis sūris 20 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 400 Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Duona (juoda) 100 Kefyras 200	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (juoda) 100 Fermentinis sūris 20 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
26	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Perlinių kruopų košė 200 su pakepintais svogūnais 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Žuvies kotletai 100 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
27	Manų kruopų košė 200 Varškė 100 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kisielius 200	Ryžių košė 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200
28	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 400 Virtos bulvės 200 Virtos pupelės 100 su pakepintais svogūnais 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Varškė 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200
29	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 150 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Grikių košė su pakepintais svogūnais 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Margarinas 5 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
30	Avižinių dribsnių košė su pienu 200 Fermentinis sūris 20 Margarinas 5 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Silkė su actu ir svogūnais 100 Bulvių košė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200 obuolys 100
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė 200 su pakepintais svogūnais 100 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Varškė 100 Margarinas 5 Arbata su cukrumi 200

Pastabos:

1. Margarinas, patiekiamas ant stalo pusryčiams ir vakarienei, dozuojamas dozatoriumi.
2. Sriubos verdamos be mėsos sultinio ir gardinamos prieskoniais.
3. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.
4. Patiekalų svorių paklaidos galimos iki 5 proc. patiekalo svorio, obuolių iki 10 proc.
5. Pusryčiams ir vakarienei skirtas margarinas (atitinkamai po 5 g) gali būti išduodamas vieną kartą per pusryčius – iš karto 10 g.
6. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
7. Esant gydytojų rekomendacijoms, maistas gali būti sutrinamas.
8. Nedarbančių vyrų (vegetarų) raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
9. Nedarbančių vyrų (vegetarų) 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
10. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
11. Pakeitimai valgiaraštyje nedarbantiems vyrams, pritaikant jį vegetariškai besimaitinantiems asmenims, parengti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.
12. 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.