

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS DIRBANČIOMS MOTERIMS (VEGETARĖMS)

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais		
	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
1	2	3	4
1	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Makaronai su daržovėmis 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Obuolys 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200
2	Miežinių kruopų košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Varškė 100 Kakava su pienu 200	Valstiečių sriuba 500 Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų apkepas 150 Grietinė 30 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200
3	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Perlinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 250 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200 Obuolys 100	Kepti varškėčiai 150 Grietinė 30 Duona (balta) 100 Bandelė 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
4	Kvietinių kruopų košė 200 Batonas 100 Fermentinis sūris 20 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas su daržovėmis 200 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 Virtos bulvės 200 Virtos pupelės sukeptais svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 100 Kefyras 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 ir pupelių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 200 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 Perlinių kruopų košė su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Batonas 100 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 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kisielius 200	Manų košė 200 Sviestas 10 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30 Obuolys 100

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

1	2	3	4
14	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Omletas su keptomis bulvėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
15	Manų košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Obuolys 100	Miltiniai sklandžiai 150 Grietinė 30 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200
16	Virti kiaušiniai 2 vnt. Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Kakava su pienu 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Makaronai su daržovėmis 300 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Fermentinis sūris 20 Bandelė 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
17	Ryžių košė 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200 Obuolys 100	Omletas su svogūnais 150 Agurkai 60 Batonas 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2		3		4	
18	Perlinių kruopų košė	200	Rūgštinių sriuba su bulvėmis	500	Manų košė	200
	Pienas	200	Makaronai su daržovėmis	200	Džemas	30
	Duona (balta)	100	Agurkai	120	Duona (balta)	100
	Sviestas	10	Duona (juoda)	100	Sviestas	10
	Varškė	100	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				
19	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	500	Ryžių kruopų košė	200
	Pienas	200	Virtos bulvės pakepintos aliejuje	300	Duona (juoda)	50
	Duona (balta)	100	Raugintų kopūstų salotos	100	Bandelė	100
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Sviestas	10
	Sviestas	10	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200				
20	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Omletas su svogūnais	150
	Pienas	200	Grikių košė su pakepintais svogūnais	200	Agurkai	60
	Duona (balta)	100	Šviežių kopūstų salotos	100	Sviestas	10
	Sviestas	10	Duona (juoda)	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
21	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Bulvių sriuba	500	Žuvies kotletai	100
	Sviestas	10	Kvietinių kruopų košė su daržovėmis	200	Bulvių košė	200
	Fermentinis sūris	20	Burokėlių salotos (2)	100	Raugintų kopūstų salotos	100
	Duona (balta)	100	Duona (juoda)	150	Sviestas	10
	Kakava su pienu	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
			Obuolys	100	Arbata su cukrumi	200

1	2		3		4	
22	Kvietinių kruopų košė	200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis	500	Makaronų apkepas	150
	Duona (balta)	100	Plovas su daržovėmis	200	Bandelė	100
	Sviestas	10	Šviežių kopūstų salotos	100	Sviestas	10
	Fermentinis sūris	20	Duona (juoda)	100	Grietinė	30
	Pienas	200	Kompotas	200	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200				
23	Ryžių kruopų košė	200	Rūgštinių sriuba su bulvėmis	500	Kepta žuvis	100
	Duona (balta)	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Bulvių košė	200
	Sviestas	10	Agurkai	120	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	Bulvių košė	200	Duona (balta)	100
	Duona (balta)	100	Žuvies kotletai	150	Fermentinis sūris	20
	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	Virtos bulvės	200	Grietinė	30
	Varškė	100	Varškė	100	Duona (juoda)	100
	Sviestas	10	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Agurkai	120	Arbata su cukrumi	200
			Duona (juoda)	100	Obuolys	200
			Kefyras	200		
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	500	Žuvies kotletai	100
	Pienas	200	Perlinė kruopų košė		Bulvių košė	200
	Batonas	100	su pakepintais svogūnais	200	Bandelė	100
	Sviestas	10	Burokėlių salotos (2)	100	Sviestas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		

1	2	3	4
27	Manų kruopų košė 200 Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Kakava su pienu 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Troškintos daržovės 200 Sviestas 10 Batonas 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
28	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 500 Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Agurkai 120 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 200 su pakepintais svogūnais 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 Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 150 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 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 Kvietinių kruopų košė 200 su daržovėmis 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. Sriubos verdamos be mėsos sultinio ir gardinamos prieskoniais.
 3. Mėnesio laikotarpiu patiekalai gali būti sukeičiami vietomis.
 4. Patiekalų svarių 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 (vegetarių) raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
 8. Dirbančių moterų (vegetarių) 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
 9. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 %.
 10. Pakeitimai valgiaraštyje dirbančioms moterims, pritaikant jį vegetariškai besimaitinantiems asmenims, parengti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.
 11. 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.
-