

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

VALGIARAŠTIS NEDIRBANČIOMS 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 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Makaronai su daržovėmis 200 Duona (juoda) 70 Kompotas 200 Obuolys 100	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Sviestas 5 Batonas 70 Arbata su cukrumi 200
2	Miežinių kruopų košė 200 Duona (balta) 70 Varškė 100 Sviestas 5 Kakava su pienu 200	Valstiečių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Makaronų apkepas 100 Grietinė 20 Duona (juoda) 70 Arbata su cukrumi 200
3	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 400 Perlinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 70 Kisieliūs 200 Obuolys 100	Kepti varškėčiai 100 Grietinė 20 Duona (juoda) 70 Bandelė 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
4	Kvietinių kruopų košė 200 Batonas 70 Fermentinis sūris 20 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 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) 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
5	Avižinių dribsnių košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 50 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 100 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Duona (juoda) 70 Kefyras 200	Makaronų košė 200 Varškė 100 Sviestas 5 Bandelė 50 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Sviestas 5 Duona (balta) 50 Fermentinis sūris 20 Kakava su pienu 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Kepta žuvis 100 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (balta) 70 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Perlinių kruopų košė su daržovėmis 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 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 250 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Manų košė 200 Sviestas 5 Bandelė 100 Arbata su cukrumi 200 Džemas 30

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

1	2	3	4
14	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Omletas su keptomis bulvėmis 150 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
15	Manų kruopų košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 70 Sviestas 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 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 Makaronai su daržovėmis 250 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 ir pupelių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Omletas su svogūnais 100 Agurkai 60 Duona (juoda) 100 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 100 Sviestas 5 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštinių sriuba su bulvėmis 400 Makaronai su daržovėmis 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Manų kruopų košė 200 Džemas 30 Duona (balta) 100 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 Virtos bulvės, pakepintos aliejuje 200 Rauginti 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 pakepintais svogūnais 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Omletas su svogūnais 100 Agurkai 60 Sviestas 5 Duona (juoda) 70 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 70 Sviestas 5 Fermentinis sūris 20 Kakava su pienu 200	Bulvių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 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 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Fermentinis sūris 20 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200 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 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Rūgštinių sriuba su bulvėmis 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Agurkai 120 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 Bulvių košė 200 Žuvies kotletai 100 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 Vertos bulvės 200 Agurkai 120 Vertos pupelės su keptais svogūnais 100 Duona (juoda) 70 Kefyras 200	Kepti varškėčiai 100 Grietinė 20 Duona (balta) 100 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 Perlinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 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 ir pupelių šustinė 200 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 70 Kisieliūs 200	Troškintos daržovės 200 Sviestas 5 Batonas 50 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200
28	Kvietinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 400 Vertos bulvės 200 Vertos pupelės su keptais svogūnais 100 Agurkai 120 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) 70 Sviestas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Grikių kruopų košė 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) 70 Sviestas 5 Arbata su cukrumi 200
30	Avižinių dribsnių košė 200 Duona (balta) 70 Sviestas 5 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 100 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 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 70 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Batonas 100 Sviestas 5 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. 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 iki 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 (vegetarių) raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
9. Nedirbančių moterų (vegetarių) 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 nedirbančioms moterims, 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, žuvis ir jų produktai, pienas ir jo produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.
