

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS VEGANAMS

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Virtos pupelės	100
	Duona (balta)	150	Makaronai su daržovėmis	250	Virtos bulvės	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Burokėlių salotos (1)	200
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
			Šviežių kopūstų salotos	200	Arbata su cukrumi	200
			Obuolys	100		
2	Miežinių kruopų košė	200	Valstiečių sriuba	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	250	Morkų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (1)	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200		
3	Ryžių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė		Margarinas	10
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	250	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Arbata su cukrumi	200	Agurkai	120	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kisieliūs	200	Obuolys	100
4	Kvietinių kruopų košė	200	Agurkų sriuba	400	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100
	Margarinas	10	Plovas su daržovėmis	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Burokėlių salotos su obuoliais	200	Šviežių kopūstų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
5	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Burokėlių salotos su obuoliais 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Virtos pupelės 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
6	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Morkų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Burokėlių salotos (1) 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronų košė 200 Duona (balta) 150 Virtos pupelės 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Perlinių kruopų košė su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
8	Grikių kruopų košė 200 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Virtos pupelės 100 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 200 Morkų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Troškintos pupelės 100 Virtos bulvės 200 Šviežių kopūstų salotos su obuoliais 200 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200
9	Ryžių kruopų košė 200 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Virtos bulvės 300 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
10	Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200 Burokėlių salotos su obuoliais 200 Duona (juoda) 100 Kisieliūs 200	Virtos bulvės 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 150 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
11	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Agurkai 120 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Pupelių ir kopūstų troškinys 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
12	Grikių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 400 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Troškintos pupelės 100 Virtos bulvės 200 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
13	Ryžių kruopų košė 200 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Valstiečių sriuba 400 Grikių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200 Obuolys 100	Virtos bulvės 200 Pupelių ir kopūstų troškinys 100 Morkų salotos 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
14	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Virtos bulvės, pakepintos aliejuje 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 100 Troškintos pupelės 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100

1	2	3	4
15	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Perlinių kruopų košė 200 Virtos pupelės 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
16	Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Perlinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 400 Makaronai su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės pakepintos aliejuje 200 Burokėlių salotos (2) 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
17	Ryžių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Pupelių ir kopūstų troškinys 100 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 150 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200 Morkų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės pakepintos aliejuje 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
19	Kvietinių kruopų košė 200 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Virtos bulvės pakepintos aliejuje 200 Raugintų kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100

1	2	3	4
20	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Virtos pupelės 100	Burokėlių sriuba su bulvėmis 400 Grikių košė su pakepintais svogūnais 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
21	Margarinas 10 Virtos pupelės su keptais svogūnais 200 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Bulvių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su keptomis daržovėmis 200 Burokėlių salotos su obuoliais 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Troškintos pupelės 100 Virtos bulvės 200 Raugintų kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
22	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Virtos pupelės 100 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 400 Plovas su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Makaronų košė 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
23	Ryžių kruopų košė 200 Virtos pupelės 100 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 400 Žirnių ir pupelių šustinė 200 Morkų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos bulvės 200 Troškintos pupelės 100 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
24	Perlinių kruopų košė 200 Virtos pupelės 100 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Pupelių ir kopūstų troškinys 100 Virtos bulvės 200 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2		3		4	
25	Virtos pupelės su keptais svogūnais	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Perlinių kruopų košė	200
	Duona (balta)	150	Virtos bulvės	200	Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Duona (juoda)	100
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
					Obuolys	100
26	Kvietinių kruopų košė	200	Žirnių sriuba	400	Pupelių ir kopūstų troškinys	100
	Duona (balta)	150	Perlinių kruopų košė		Virtos bulvės	200
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	200	Šviežių kopūstų salotos	200
	Arbata su cukrumi	200	Burokėlių salotos (2)	200	Duona (juoda)	100
			Duona (juoda)	100	Margarinas	10
			Kompotas	200	Arbata su cukrumi	200
27	Ryžių kruopų košė	200	Makaronų sriuba	400	Ryžių košė	200
	Virtos pupelės	100	Žirnių ir pupelių šustinė	200	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Šviežių kopūstų salotos su morkomis	200	Margarinas	10
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200		
28	Kvietinių kruopų košė	200	Burokėlių sriuba su bulvėmis	400	Makaronų košė	200
	Virtos pupelės su keptais svogūnais	100	Virtos bulvės	200	Duona (juoda)	100
	Duona (balta)	150	Virtos pupelės		Virtos pupelės	100
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	100	Arbata su cukrumi	200
			Kompotas	200	Obuolys	100
29	Perlinių kruopų košė	200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu	400	Pupelių ir kopūstų troškinys	100
	Virtos pupelės	100	Grikių košė su pakepintais svogūnais	200	Virtos bulvės	200
	Duona (balta)	150	Agurkai	120	Burokėlių salotos (2)	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	100	Margarinas	10
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Duona (juoda)	100
					Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
30	Ryžių kruopų košė 200 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 400 Plovas su daržovėmis 200 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Virtos bulvės 200 Morkų salotos 200 Duona (juoda) 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100
31	Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 400 Kvietinių kruopų košė su pakepintais svogūnais 200 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 100 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Duona (juoda) 100 Virtos pupelės 100 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 100

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. Atliekant kontrolinius patikrinimus, tikrinama ne mažiau kaip 10 porcijų ir išvedamas aritmetinis vidurkis.
6. Rekomendavus gydytojams, maistas gali būti sutrinamas.
7. Veganų raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
8. Veganų 31 dienos maisto davinio cheminė sudėtis nurodyta valgiaraščio 2 priede.
9. Dienos maisto davinio cheminė sudėtis gali skirtis nuo patvirtintos iki 10 proc.
10. Pakeitimai valgiaraštyje nedarbantiems vyrams, pritaikant jį veganiškai besimaitinantiems asmenims, parengti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.
11. Kviečiai, rugiai, miežiai, avižos ir jų produktai kai kurių asmenų gali būti netoleruojami arba sukelti alergiją.