

PATVIRTINTA

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

VALGIARAŠTIS DIRBANTIEMS VYRAMS (VEGETARAMS)

Mėnesio diena	Patiekalų pavadinimas ir svoris gramais					
	PUSRYČIAI		PIETŪS		VAKARIENĖ	
1	2		3		4	
1	Perlinių kruopų košė	300	Žirnių sriuba	500	Kepta žuvis	200
	Duona (balta)	150	Makaronai su daržovėmis	350	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Duona (juoda)	150	Burokėlių salotos (1)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kompotas	200	Margarinas	10
	Pienas	200			Duona (juoda)	150
					Arbata su cukrumi	200
2	Miežinių kruopų košė	300	Valstiečių sriuba	500	Virtos bulvės	300
	Duona (balta)	150	Kvietinių kruopų košė		Morkų salotos	150
	Margarinas	10	su pakepintais svogūnais	300	Duona (juoda)	150
	Varškė	100	Burokėlių salotos (1)	150	Kefyras	200
	Arbata su cukrumi	200	Duona (juoda)	150		
			Kompotas	200		
3	Virti kiaušiniai	2 vnt.	Burokėlių sriuba su bulvėmis	500	Bulvių košė	200
	Ryžių kruopų košė	300	Perlinių kruopų košė		Margarinas	10
	Duona (balta)	150	su pakepintais svogūnais	300	Varškė	100
	Margarinas	10	Agurkai	120	Fermentinis sūris	30
	Fermentinis sūris	30	Duona (juoda)	150	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200	Kisielius	200	Arbata su cukrumi	200
	Pienas	200				
4	Kvietinių kruopų košė	300	Agurkų sriuba	500	Žuvies kotletai	150
	Pienas	200	Plovas su daržovėmis	300	Bulvių košė	200
	Margarinas	10	Burokėlių salotos (1)	200	Šviežių kopūstų salotos	150
	Duona (balta)	150	Duona (juoda)	150	Margarinas	10
	Fermentinis sūris	30	Kompotas	200	Duona (juoda)	150
	Arbata su cukrumi	200			Arbata su cukrumi	200

1	2	3	4
5	Avižinių dribsnių košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Virtas kiaušinis 1 vnt. Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Virtos bulvės 300 Virtos pupelės su pakepintais svogūnais 100 Varškė 50 Burokėlių salotos (2) 150 Duona (juoda) 150 Kefyras 200	Makaronų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
6	Ryžių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Kepta žuvis 150 Burokėlių salotos (1) 150 Margarinas 10 Duona (juoda) 150 Arbata su cukrumi 200
7	Makaronų košė 300 Varškė 100 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Perlinių kruopų košė su daržovėmis 300 Pienas 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
8	Grikių kruopų košė 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Makaronų sriuba 500 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200	Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
9	Ryžių kruopų košė 300 Pienas 200 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Bulvių košė 300 Virtos pupelės su pakepintais svogūnais 100 Varškė 100 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kefyras 200	Makaronų košė 200 Kepta žuvis 150 Šviežių kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
10	Virti kiaušiniai 2 vnt. Varškė 100 Fermentinis sūris 30 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Plovas su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200	Virtos bulvės 200 Silkė su actu ir svogūnais 100 Kefyras 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
11	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 150 Kefyras 200 Arbata su cukrumi 200
12	Grikių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Bulvių košė 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
13	Ryžių kruopų košė 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Valstiečių sriuba 500 Grikių kruopų košė su pakepintais svogūnais 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Kefyras 200 Arbata su cukrumi 200
14	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Omletas su keptomis bulvėmis 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronai su pomidorų padažu 200 Duona (juoda) 150 Fermentinis sūris 30 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Kefyras 200

1	2	3	4
15	Manų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 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	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (juoda) 150 Fermentinis sūris 30 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
16	Virti kiaušiniai 2 vnt. Perlinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Makaronai su daržovėmis 300 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Margarinas 20 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Silkė su actu ir svogūnais 100 Burokėlių salotos (2) 200 Margarinas 10 Duona (juoda) 150 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
17	Ryžių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Pienas 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200
18	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštinių sriuba su bulvėmis 500 Plovas su daržovėmis 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Virtos bulvės 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
19	Virti kiaušiniai 2 vnt. Kvietinių kruopų košė 300 Pienas 200 Fermentinis sūris 20 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Virtos bulvės, pakepintos aliejuje 300 Varškė 100 Raugintų kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 200 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
20	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Grikių košė su pakepintais svogūnais 300 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Virtos bulvės 300 Grietinė 50 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
21	Virti kiaušiniai 2 vnt. Margarinas 10 Duona (balta) 150 Varškė 100 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Bulvių sriuba 500 Kvietinių kruopų košė su keptomis daržovėmis 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Raugintų kopūstų salotos 100 Fermentinis sūris 30 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
22	Kvietinių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis 500 Plovas su daržovėmis 300 Šviežių kopūstų salotos 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
23	Ryžių kruopų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Rūgštynių sriuba su bulvėmis 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Morkų salotos 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Bulvių košė 200 Kepta žuvis 150 Burokėlių salotos (1) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
24	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Ryžių kruopų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Pienas 200

1	2	3	4
25	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Burokėlių sriuba su bulvėmis 500 Virtos bulvės 300 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Varškė 100 Duona (juoda) 150 Kefyras 200	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (juoda) 150 Fermentinis sūris 30 Margarinas 20 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
26	Kvietinių kruopų košė 300 Pienas 200 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Perlinių kruopų košė 300 su pakepintais svogūnais 300 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Žuvies kotletai 150 Bulvių košė 200 Šviežių kopūstų salotos 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
27	Manų košė 300 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200	Makaronų sriuba 500 Žirnių ir pupelių šustinė 300 Šv. kopūstų salotos su morkomis 100 Duona (juoda) 150 Kisieliūs 200	Ryžių kruopų košė 300 Fermentinis sūris 30 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200
28	Kvietinių kruopų košė 200 Duona (balta) 150 Margarinas 15 Fermentinis sūris 20 Pienas 200 Arbata su cukrumi 200	Pieniška grikių kruopų sriuba 500 Virtos bulvės 300 Virtos pupelės su keptais svogūnais 100 Varškė 100 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Makaronų košė 300 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Varškė 100 Arbata su cukrumi 200
29	Perlinių kruopų košė 300 Pienas 200 Fermentinis sūris 20 Duona (balta) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200	Ryžių sriuba su pomidorų padažu 500 Grikių košė su pakepintais svogūnais 300 Varškė 100 Agurkai 120 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Kepta žuvis 150 Bulvių košė 200 Burokėlių salotos (2) 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

1	2	3	4
30	Avižinių dribsnių košė 300 Margarinas 10 Duona (balta) 150 Fermentinis sūris 20 Arbata su cukrumi 200	Agurkų sriuba 500 Plovas su daržovėmis 300 Šviežių kopūstų salotos 150 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Silkė su actu ir svogūnais 100 Bulvių košė 200 Morkų salotos 150 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200 Obuolys 150
31	Virti kiaušiniai 2 vnt. Duona (balta) 150 Margarinas 10 Fermentinis sūris 30 Arbata su cukrumi 200	Žirnių sriuba 500 Kvietinių kruopų košė su daržovėmis 300 Burokėlių salotos (1) 200 Duona (juoda) 150 Kompotas 200	Miežinių kruopų košė 200 Varškė 100 Duona (juoda) 150 Margarinas 10 Arbata su cukrumi 200

Pastabos:

1. Margarinas, patiekiamas ant stalo pusryčiams ir vakarienei, dozuojamas dozatoriumi.
2. Sriubos verdamos be mėsos sultinio ir pagardinamos prieskoniais.
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. Dirbančių vyrų (vegetarų) raciono maisto produktų kiekiai (gramais) nurodyti valgiaraščio 1 priede.
8. Dirbančių vyrų (vegetarų) 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 dirbantiems vyrams, pritaikant jį vegetariškai besimaitinantiems asmenims, padaryti atsižvelgiant į patiekalų maistinę ir energinę vertę.
11. 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.