

REKOMENDACIJOS BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ VALGIARAŠČIŲ SUDARYMUI

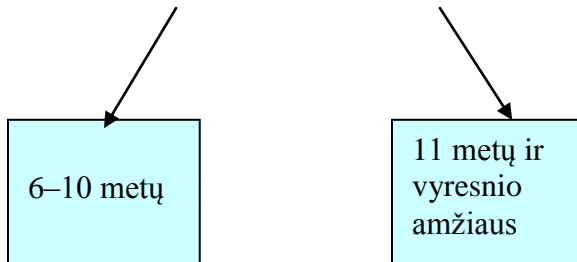
Bendrojo ugdymo mokyklų mokinių maitinimui skirti valgiaraščiai rengiami ir derinami, remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr.V-964 „**Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo**” reikalavimais (SAM tvarkos aprašas); Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V-836 „**Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ pakeitimo**“ reikalavimais; Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. spalio 4 d. įsakymo Nr. V-877 „**Dėl pusryčių, pietų ir pavakarių patiekalų gamybai reikalingų produktų rinkinių sąrašo pagal mokinių amžiaus grupes patvirtinimo**“ reikalavimais ir naujai įsigaliojusio **Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymo Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ reikalavimais** (VMVT aprašas).

Valgiaraštis – patiekiamų dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašas.

- ✓ Bendrojo ugdymo mokyklose kasdien turi būti organizuojami pietūs, kurių metu turi būti sudarytos sąlygos vaikams pavalgyti **šilto maisto**.

Šiltas maistas – maistas, patiekiamas kaip karštas patiekalas, iki patiekimo vartoti laikomas ne žemesnėje kaip +68 °C temperatūroje.

- ✓ **Valgiaraščiai sudaromi** dviems amžiaus grupėms



Jeigu nėra galimybės sudaryti valgiaraščius abiem amžiaus grupėms, sudaromas vienas valgiaraštis pagal 11 metų ir vyresnio amžiaus mokinių maistinių medžiagų fiziologinius poreikius, išskyrus pradinės mokyklas.

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V-836 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ pakeitimo“ skiriamos trys mokyklinio amžiaus vaikų grupės: 7-10, 11-14, 15-18, todėl rengiant 11 m ir vyresnio amžiaus mokinių maitinimo valgiaraštį į rekomenduojamas normas reikia atsižvelgti individualiai. Pavyzdžiui, jei mokosi vaikai tik nuo 15 metų, rengiant valgiaraštį reikia atsižvelgti į 15-18 metų amžiaus vaikams rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas.

- ✓ Jei organizuojamas papildomas **mokinių iš mažas pajamas gaunančių šeimų arba mokinių, gyvenančių bendrojo ugdymo mokyklų bendrabučiuose**, maitinimas, turi būti sudarytas tiekiamo papildomo maitinimo valgiaraštis.
- ✓ Valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip **15 dienų** laikotarpiui.
- ✓ Valgiaraščių paros energinė ir maistinė vertė gali nukrypti nuo normos iki **dešimt procentų**, o 15 dienų energinės ir maistinės vertės nuokrypio vidurkis – iki **penkių procentų**.

Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos vaikams

Amžius	Lytis	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g
7-10 m.		1 700	43-85	47-66	191-255
11-14 m.	Beraiukai	2 200	55-110	61-86	248-330
	Mergaitės	2 000	50-100	56-78	225-300
15-18 m.	Beraiukai	2 800	70-140	78-109	315-420
	Mergaitės	2 400	60-120	67-93	270-360

Rekomenduojamo paros maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas

	Rekomenduojamas maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas (proc.)	Energinė vertė (kcal)	
		6–10 metų	11 metų bei vyresnio amžiaus
Pusryčiai	20-25	340-425	400-700
Priešpiečiai ar pavakariai *	10-15	170-255	200-420
Pietūs	30-40	510-680	600-1120
Vakarienė	20-25	340-425	400-700
Paros	100	1700	2 000-2 800

* Gali būti organizuojami priešpiečiai ir pavakariai. Tuomet jų bendras kaloringumas turi sudaryti 10–15 proc.

✓ **Valgiaraščiuose nurodomi** patiekalų pavadinimai, receptūrų numeriai, patiekalų išeiga (g).

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga
-----------------------	---------	--------

✓ Valgiaraščiuose nurodytų **patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose** turi būti nurodyti:

- naudojami maisto produktai,
- maisto produktų sudėtis,
- bruto ir neto kiekiai (g),
- gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepimas ir pan.),
- trukmė,
- temperatūros režimai.

✓ „Pienas vaikams“ ir (ar) vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programų maisto produktai į valgiaraščius neįtraukiami.

✓ **Mokinių maitinimo valgiaraščiai sudaromi (pasirinktinai):**

1. Pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus [www.smlpc.lt/lt/mityba ir fizinis aktyvumas/mityba](http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba).
2. Pagal juridinių ar fizinių asmenų parengtus ir su LR Sveikatos apsaugos ministerija raštu suderintus patiekalų receptūrų rinkinius (rinkinyje turi būti pateiktas LR Sveikatos apsaugos ministerijos suderinimo raštas) ar jų ir SAM Tvarkos aprašo 44.1 papunktyje pateiktų receptūrų kombinacijas:
 - Šiaulių rajono savivaldybės Švietimo paslaugų centro specialistė Aldona Bičiušienė. „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“;
 - Šiaulių rajono savivaldybės Švietimo paslaugų centras „Bendro ugdymo mokyklų 20 dienų perspektyvinių valgiaraščiai bendrabučiams“.
3. Savarankiškai maitinimo paslaugos teikėjo, vadovaujantis VMVT aprašo ir SAM tvarkos aprašo reikalavimais.
4. Pagal gydytojo raštiškas rekomendacijas dėl pritaikyto maitinimo.

Jeigu valgiaraščiai sudaryti pagal **1 ir 2 punktus**, jų tituliniam lape turi būti nurodytas:

- Vaikų ugdymo įstaigos, kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimas, darbo laikas, valgiaraščio laikotarpis ir vaikų amžiaus grupė;
- Kiekvienas lapas turi būti patvirtintas maitinimo paslaugas teikiančios įmonės ir vaikų ugdymo įstaigos vadovo ar jo įgalioto asmens parašais.

Jeigu valgiaraščiai sudaryti pagal **3 punktą**, dėl jų derinimo reikia kreiptis į VMVT teritorinį padalinį ir pateikti šių dokumentų originalus:

- nustatytos formos prašymą (VMVT aprašo 1 priedas);
- nustatytos formos valgiaraštį (VMVT aprašo 2 priedas):
 - turi būti sudarytas kiekvienai amžiaus grupei atskirai;
 - kiekvienas patiekalas (pagrindinis patiekalas, padažas, garnyras ir t. t.) turi būti nurodytas atskirai;
 - nurodytų patiekalų pavadinimai turi būti aiškūs ir suprantami. Rekomenduojama atsisakyti simbolinių patiekalų pavadinimų, tokių kaip „Gaidelio“ salotos (geriau – morkų ir obuolių salotos), „Trakų“ suktinukai (geriau – kiaulienos ir vištienos suktinukai) ir pan.;
 - reikia nurodyti tikslią pagrindinio patiekalo išeią – pagrindinio patiekalo pavadinime turi būti aiškiai nurodytos pagrindinės patiekalo sudedamosios dalys (pvz., daržovių troškiny su dešrelėmis 100/100, bulvių plokštainis su kalakutų šlaunelių mėsa 188/62);
 - turi būti nurodytas savaitės, savaitės dienos, kiekvieno maitinimo laikas;
 - kiekvienas valgiaraščio lapas turi būti sunumeruotas ir patvirtintas maitinimo paslaugas teikiančios įmonės ir ugdymo įstaigos vadovų parašais bei spaudu;
 - tituliniam lape reikia įrašyti bendrojo ugdymo įstaigos, kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimą, darbo laiką, valgiaraščio laikotarpį ir vaikų amžiaus grupę;
 - įrašai turi būti aiškūs, be braukymų ar taisymų.

Jeigu valgiaraščiai sudaryti pagal **4 punktą**, dėl jų derinimo reikia kreiptis į VMVT teritorinį padalinį ir pateikti laisvos formos prašymą, kuriame nurodoma vaikų amžiaus grupė bei maisto produktai, kurių vaikas (-ai) negali vartoti.

Dokumentus, patvirtintus atsakingo ar įgalioto asmens parašu, VMVT teritoriniam padaliniui galima pateikti paštu, el. paštu (pasirašant elektroniniu parašu), per kontaktinį centrą arba tiesiogiai.



Pasikeitus suderintiems valgiaraščiams, jie turi būti pakartotinai derinami su atitinkamu VMVT teritoriniu padaliniu. Atliekant nereikšmingus keitimus, pvz., pakeitus vieną tos pačios maisto produktų grupės produktą ar patiekalą kitu, kai jo maistinė ir energinė vertė išlieka tokia pati, pakartotinai valgiaraščio derinti nereikia.

Vaikų maitinimui mokyklose **draudžiamos** šios maisto produktų grupės:

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai, šokoladas ir šokolado gaminiai; konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- sūrūs gaminiai (kuriuose druskos daugiau kaip 1 g/100 g; sūryje ir mėsos gaminiuose – daugiau kaip 1,7 g/100 g);
- maisto produktai ir kramtomoji guma su maisto priedais (SAM Tvarkos aprašo 3 priede);
- gėrimai, kurių sudėtyje pridėtinio cukraus daugiau kaip 5 g/100 g;
- gazuoti gėrimai, energiniai gėrimai, kisieliai;
- gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto, cikorijos, gilių, taip pat grūdų gėrimai (kavos pakaitalai);
- sultinių, padažų koncentratai;
- rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus), nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
- žlėgtainiai, mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai, subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- maisto papildai;
- maistas, pagamintas iš genetiškai modifikuotų organizmų, arba maistas, į kurio sudėtį įeina GMO;
- maisto produktai, neatitinkantys SAM Tvarkos aprašo 4 priede nustatytų kokybės reikalavimų;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.



Rūkyti mėsos gaminiai gali būti tiekiami ne dažniau kaip kartą per savaitę.

Vaikams maitinti **rekomenduojami** maisto produktai:

- daržovės, bulvės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai;
- sultys, išskyrus citrusinių vaisių ir vynuogių (pageidautina šviežiai spaustos);
- grūdiniai (duonos gaminiai, kruopų produktai) ir ankštiniai produktai;
- pienas ir jo produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti);
- nemalta liesa mėsa, liesos mėsos produktai (neužšaldyti);
- žuvis ir jos produktai (neužšaldyti);
- aliejus;
- kiaušiniai;
- geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo (negazuoti).

Maisto produktus **rekomenduojama tiekti užaugintus ar pagamintus Lietuvoje**, iš ekologinės gamybos ūkių ar išskirtinės kokybės produktų gamintojų, paženklintus simboliu „Rakto skylutė“.

Patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai:

- ❖ patiekiamas maistas turi būti kokybiškas, įvairus ir atitikti saugos reikalavimus;
- ❖ patiekiamas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Virtuvėse, kur yra galimybės tik pašildyti maistą, šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą leidžiama patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą;
- ❖ kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduotina sezoninių, šviežių. Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami atskiro maitinimo metu;
- ❖ pietums neturi būti tiekiami konditerijos gaminiai ir medus;
- ❖ tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus ir užkandžius (reikalavimas netaikomas pritaikyto maitinimo valgiaraščiams);
- ❖ gaminant maistą neturi būti naudojami maisto produktai, kuriuose yra maisto priedų nurodytų SAM tvarkos aprašo 3 priede;
- ❖ jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ar žuvis ir virtuvėje yra sąlygos ją sumalti, ji turi būti malama patiekalo gaminimo dieną;
- ❖ karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamos daržovės ar vaisiai arba jų salotos;
- ❖ rekomenduojama, atsižvelgiant į sezoniškumą keisti patiekalus (pvz., raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.);
- ❖ pietų metu vienas iš patiekiamų karštųjų pietų patiekalų (išskyrus bendrojo ugdymo mokyklas, į kurias maistas pristatomas termosuose) turi būti tausojantis patiekalas. Valgiaraščiuose toks patiekalas pažymimas žodžiu „Tausojantis“. Jei pietų metu tiekiamas tik vienas karštasis pietų patiekalas, ne mažiau kaip pusė į pietų valgiaraščius (15 dienų) įtrauktų karštųjų pietų patiekalų turi būti tausojantys patiekalai;
- ❖ maisto paruošimas ir patieklių įvairumas turi atitikti vaikų amžių ir sveikos mitybos rekomendacijas (www.smlpc.lt/matodine_medziaga).

Tausojantis patiekalas – šiltas maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje.

Literatūra apie maisto produktų sudėtį:

1. Sučilienė S, Abaravičius A, Kadziauskienė K, Barzda A, Bartkevičiūtė R. ir kt. **Maisto produktų sudėtis**. Respublikinis mitybos centras. Vilnius 2002.
2. Barzda A, Olechnovič M, Bartkevičiūtė R, Abaravičius A, Stukas R ir kt. **Patiekalų sudėtis, maistinė ir energinė vertė**. Vilnius 2005.

PAPILDOMI REIKALAVIMAI, RENGIANT VALGIARAŠČIUS BENDROJO UGDYMO MOKYKLOMS, KURIŲ MOKINIAI GYVENA BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ BENDRABUČIUOSE

Mokiniam, gyvenantiems bendrojo ugdymo mokyklų bendrabučiuose ir pateikusiems gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1/a), turi būti numatomas pritaikytas maitinimas.

Pritaikytas maitinimas – toks maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtus, vaiko individualius maistinių medžiagų ir energijos poreikius, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

✓ **Valgiaraščiuose nurodomi:**

patiekalų pavadinimai, receptūrų numeriai, patiekalų išeiga (g), maistinė (baltymai, riebalai, angliavandeniai (g) ir energinė vertė (kcal).

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	