

REKOMENDACIJOS BENDROJO UGDYMO MOKYKLŲ VALGIARAŠČIŲ SUDARYMUI

Bendrojo ugdymo mokyklų vaikų maitinimui valgiaraščiai rengiami vadovaujantis:

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr.V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintu **Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu** (toliau - Tvarkos aprašas);
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymu 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“ patvirtintomis **Rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis**.

Sąvokos

Valgiaraštis – numatomų patiekti vartoti dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašas.

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

Patiekalas – paprastai vienoje lėkštėje patiekiamas vartoti šaltas ar šiltas maistas.

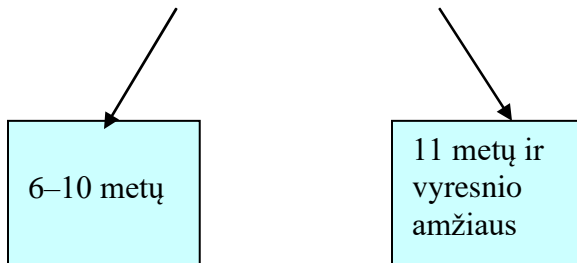
Pritaikytas maitinimas - maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtų, asmens individualių maisto medžiagų ir energijos poreikių patenkinimą, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

Tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. **Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.**

Augalinės kilmės patiekalas – patiekalas pagamintas **tik** iš augalinės kilmės produktų (pvz.: makaronai be kiaušinių, košė be sviesto).

Šaltas užkandis – maisto produktas ar šaltas patiekalas, neįtrauktas į valgiaraštį.

- ✓ Kasdien privaloma organizuoti pietus, kurių metu turi būti sudarytos sąlygos vaikams pavalgyti šilto maisto.
- ✓ Pagal gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1), turi būti numatomas pritaikytas maitinimas.
- ✓ **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 pradinio ugdymo programas įgyvendinančias įstaigas.

Esant poreikiui, vietoje 11 metų ir vyresnio amžiaus vaikų valgiaraščio gali būti sudaromi valgiaraščiai 11-14 metų ir 15-18 metų vaikams.

- ✓ Jei organizuojami kiti vaikų maitinimai, turi būti sudarytas visų tiekiamų maitinimų valgiaraštis.
- ✓ Valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip **15 dienų** laikotarpiui.
- ✓ Pasirinkti pietų metu turi būti patiekiami karštieji patiekalai: tausojantis patiekalas ir patiekalas, pagamintas tik iš augalinės kilmės maisto produktų (išskyrus mokyklas, į kurias maistas pristatomas termosuose). Valgiaraščiuose šie patiekalai ar patiekalas (jei tausojantis patiekalas yra pagamintas tik iš augalinės kilmės maisto produktų) pažymimi žodžiu „Tausojantis“ ir (ar) „Augalinis“. 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 ir (ar) patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų.
- ✓ Valgiaraščių energinė ir maistinė vertė nuo normų gali nukrypti ne daugiau nei 5 %.

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.	Berniukai	2 200	55-110	61-86	248-330
	Mergaitės	2 000	50-100	56-78	225-300
15-18 m.	Berniukai	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	323-446	380-735
Pietūs	30-35	484-625	570-1029
Vakarienė	20-25	323-446	380-735
Priešpiečiai, pavakariai ir (ar) naktipiečiai	po 10	162-179	190-294
Paros		1615-1785	1900-2 940

* skaičiuota su 5 proc. nuokrypiu

- ✓ **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.

- ✓ Mokyklose, dalyvaujančiose Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje, šių programų maisto produktai į valgiaraščius neįtraukiami.

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

- Pagal Tvarkos aprašo 49.1. papinktyje pateiktus patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus interneto svetainėje adresu www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/rekomenduojami_perspektyviniai_valgiaraščiai arba <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/valgiarasčiai-ir-technologines-korteles-ugdymo-bei-gydymo-istaigoms>;
- Savarankiškai maitinimo paslaugos teikėjo, vadovaujantis Tvarkos aprašo reikalavimais;
- Pagal gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. E027-1).

Valgiaraščių tituliniam lape turi būti nurodytas nurodytas:

- Vaikų ugdymo įstaigos, kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimas, adresas, darbo laikas, valgiaraščio laikotarpis ir maitinamų vaikų amžius;
- Visi valgiaraščio lapai turi būti sunumeruoti (išskyrus titulinį) ir patvirtinti vadovo parašu ir spaudu, jei jį turi. Valgiaraščiuose turi būti nurodytos savaitės ir savaitės dienos, darbo laikas, kiekvieno vaikų maitinimo laikas. Valgiaraštis turi būti aiškus (nurodytos tikslios patiekalų ar maisto produktų išėigos, be braukymų ar taisymų).

- nurodytų patiekalų pavadinimai turi būti aiškūs ir suprantami. Rekomenduojama atsisakyti simbolių 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 išėigą – 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);

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;
- valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; nealkoholinis alus, sidras ir vynas;
- gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai;
- sultinių, padažų koncentratai;
- padažai su spirgučiais;
- šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto davinius);
- rūkyta žuvis;
- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto davinius);
- strimelės, pagautos Baltijos jūroje;
- nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
- maisto papildai; maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai;
- maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys Tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų.

Vaikams maitinti rekomenduojami maisto produktai:

- daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai;
- grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai);
- ankštinės daržovės;
- pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti);
- kiaušiniai;
- liesa mėsa (neužšaldyta);
- žuvis ir jos produktai (neužšaldyti);
- aliejai;
- turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis;
- geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo.

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;
- pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas
- kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduotina sezoninių, šviežių. Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami atskiro maitinimo metu;
- patiekiamas šiltas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą nuo jų pagaminimo patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą leidžiama bendrojo ugdymo programas įgyvendinančiose įstaigose ir poilsio stovyklose, kurių virtuvėse yra galimybės tik pašildyti maistą;
- pienas ir kiti gėrimai vaikams neteikiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C
- tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus, garnyrus ir šaltus užkandžius (reikalavimas netaikomas pritaikyto maitinimo valgiaraščiams), ir atsižvelgiant į Tvarkos aprašo 7 priedo reikalavimus;
- kiekvieną dieną turi būti patiektas patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų;
- daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio;
- valgymo metu ant stalų neturi būti padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių;
- 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, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamas daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras. Šis reikalavimas netaikomas patiekalams iš augalinės kilmės maisto produktų;
- rekomenduojama, atsižvelgiant į sezoniškumą keisti patiekalus (pvz., raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.).

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.