

Įsakymo santrauka

Perspektyviniai valgiaraščiai parengti vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu „Dėl vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ 2018 m. Balandžio 10 d. Nr. V-394. **Įsakymas įsigalioja 2018 m. rugsėjo 1 d.**

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas

Punktai:

18. Vaikams maitinti **rekomenduojami** šie 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.

19. 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 paketus į namus); rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus); strimelė, pagauta 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.

22. Patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai:

22.1 patiekiamas šiltas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną.

22.2. patiekiamas maistas turi būti kokybiškas ir įvairus;

22.3. pirmenybė teikiama maistines savybes **tausojantiems** patiekalų gamybos būdams. Maisto pėvirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;

22.4. gaminant maistą neturi būti naudojami prieskonių mišiniai, kurių sudėtyje yra maisto priedų;

22.5. kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių (rekomenduojama sezoninių, šviežių). Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami papildomo maitinimo metu;

22.6. **kiekvieną dieną turi būti patiekta patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų.** Bendrojo ugdymo programas vykdančiose įstaigose patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų patiekiamas pagal Tvarkos aprašo 36 punktą:

36. **Pasirinkti pietų metu turi būti patiekiami karštieji patiekalai: tausojantis patiekalas ir patiekalas, pagamintas tik iš augalinės kilmės maisto produktų.** 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 įtrauktų karštųjų pietų**

patiekalų turi būti tausoiantys ir (ar) patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų.

22.7. rekomenduojama sriubą tiekti papildomo maitinimo metu;

22.8. daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio.

22.9. jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ar žuvis ir virtuvėje yra sąlygos ją sumalti, ji turi būti malama patiekalo gaminimo dieną;

22.10. **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;

22.11. **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.** Reikalavimas netaikomas patiekalams iš augalinės kilmės maisto produktų;

22.12. valgymo metu ant stalų neturi būti padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių;

22.13. pienas ir kiti gėrimai vaikams neteikiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C;

22.14. rekomenduojama, atsižvelgiant į sezoniškumą, keisti patiekalus ar jų žaliavas šviežiais (pvz., raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.);

32.3. **80 proc.** vaikams patiekiamų patiekalų turi būti **tausoiantys** patiekalai;

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 7 priedas

VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ DAŽNUMAS¹

Maisto produktai ir patiekalai ²	Visos paros maitinimas	Trys maitinimai per dieną	Vienas arba du maitinimai per dieną
1. Patiekalai iš raudonos mėsos	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
2. Patiekalai iš baltos mėsos	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
3. Termiškai apdoroti mėsos gaminiai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
4. Termiškai neapdoroti mėsos gaminiai	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
5. Žuvis ir žuvies patiekalai	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.
6. Subproduktai ir jų patiekalai (kepenys, liežuvis)	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
7. Pieno produktai ar jų patiekalai	Ne mažiau kaip 1 kartas/d.	Ne mažiau kaip 1 kartas/d.	Ne mažiau kaip 2 kartus/sav.

8. Ankštiniai, ankštinės daržovės ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.
9. Kruopos, javų dribsniai (išskyrus šlifuotus ryžius) ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 7 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 5 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.
10. Šlifuoti ryžiai ir jų patiekalai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
11. Pusryčių dribsniai	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
12. Makaronai ir jų patiekalai patiekalai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
13. Virtos ar keptos bulvės (su daug baltymų turinčiais produktais)	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
14. Virtų bulvių patiekalai	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
15. Tarkuotų bulvių patiekalai	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
16. Daržovės	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.	Ne mažiau kaip 2 rūšys/d.
17. Vaisiai	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.
18. Vaisių sultys arba daržovių-vaisių sultys	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
19. Daržovių sultys	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
20. Gėrimai su pridėtinu cukrumi	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
21. Desertai (ne mažiau kaip 50 proc. vaisių)	Ne daugiau kaip 4 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.
22. Desertai viso grūdo ar (ir) pieno produktų pagrindu)	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.