Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo

 6 priedas

**MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ VAIKAMS MAITINTI PATIEKIMAS**

|  |  |
| --- | --- |
| Maisto produktų grupės | Maisto produktų patiekimas1 |
| 1. Daržovės | 1.1. Pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms. 1.2. Tiekiamos kuo įvairesnės daržovės.1.3. Šviežių daržovių salotos tiekiamos su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu. 1.4. Termiškai apdorotos daržovės (šviežios arba šaldytos) tiekiamos kaip garnyras, sriuba, apkepas ir t. t.).1.5. Per dieną vieną daržovių porciją galima pakeisti 100‒200 ml daržovių sulčių.1.6. Vaikams patiekiamos taip, kad galėtų sukramtyti. |
| 2. Vaisiai, uogos | 2.1. Pirmenybė teikiama šviežiems, sezoniniams vaisiams ir uogoms. 2.2. Per savaitę vieną vaisių porciją galima pakeisti 100‒200 ml vaisių sulčių.2.3. Vaikams patiekiami taip, kad galėtų sukramtyti.2.4. Ikimokyklinio amžiaus vaikams vaisiaiar uogosnetiekiami su kauliukais, kuriuos vaikai galėtų nuryti. |
| 3. Bulvės | 3.1. Jei bulvių patiekalai tiekiami su padažais, jie turi būti neriebūs (nesaldinto jogurto, pomidorų ir pan.). |
| 4. Grūdiniai produktai | 4.1. Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams.4.2. Tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.). 4.3. Pirmenybė teikiama ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai).4.4. Apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis.4.5. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų. |
| 5. Mėsa ir mėsos gaminiai | 5.1. Pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsai: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai.5.2. Tiekiama liesa mėsa.5.3. Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos.5.4. Mėsos gaminiai tiekiami tik aukščiausios rūšies.5.5. Rūkyti mėsos gaminiai tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams.5.6. Mėsa patiekiama taip, kad galėtų sukramtyti. |
| 6. Žuvis | 6.1. Pakaitomis tiekiama riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis.6.2. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekiama malta. |
| 7. Kiaušiniai | 7.1. Kiaušiniai patiekiami virti arba gaminiuose. |
| 8. Pienas ir pieno produktai | 8.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama (jei gydytojas nerekomendavo kitaip) patiekti ne mažiau kaip 200 ml pasterizuoto pieno arba atitinkamą pagal kalcio kiekį pieno produktų kiekį per dieną.8.2. Tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas.8.3. Rauginti pieno gaminiai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti. |
| 9. Ankštiniai ir ankštinės daržovės | 9.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams pirmenybė teikiama tiekiant trintus ankštinius ar ankštines daržoves. |
| 10. Aliejus ir riebalai | 10.1. Šaltųjų patiekalų gaminimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus(rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.).10.2. Kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus.10.3. Sviestas, kur įmanoma, keičiamas aliejumi arba margarinu, kurio sudėtyje sočiųjų riebalų rūgščių ne daugiau kaip 33 proc. bendrojo riebalų kiekio. |
| 11. Riešutai, sėklos, džiovinti vaisiai ir džiovintos uogos | 11.1. Tiekiami pagardinti patiekalus.11.2. Ikimokyklinio amžiaus vaikams tiekiami smulkinti.11.3. Džiovinti vaisiai tiekiami plauti karštu vandeniu. |
| 12. Prieskoniai | 12.1. Pirmenybė teikiama žaliems lapiniams prieskoniams (petražolės, krapai, raudonėlis, bazilikas ir kt.).12.2. Džiovintos žolelės tiekiamos be pridėtinės valgomosios druskos ir maisto priedų.  |
| 13. Gėrimai | 13.1. Pirmenybė teikiama geriamajam vandeniui. 13.2. Su patiekalais sultys ir gėrimai, kuriuose yra pridėtinių cukrų, netiekiami. |
| 14. Saldumynai | 14.1. Viso grūdo pyragai, bandelės, desertai vaisių, pieno produktų pagrindu, pudingai. |
| 15. Sriubos | 15.1. Jei tiekiamos su kitu maistu, patiekiamos nedideliais kiekiais (100–150 ml). |
| 16. Arbata | 16.1. Arbatžolių ir (ar) žolelių arbata ruošiama 1g/1l koncentracijos. |
| 17. Kiti | 17.1. Medus, grybai tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams. |

1 Maisto produktai ir patiekalai turi atitikti Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 3‒5 prieduose nustatytus kokybės reikalavimus.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_