Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo

7 priedas

**VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ DAŽNUMAS1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Maisto produktai ir patiekalai2 | 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 pridėtiniu 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. |

1 Vegetarinio maitinimo valgiaraščiams sudaryti gyvūninių maisto produktų ir patiekalų patiekimo dažnumas netaikomas.

2 Patiekalai, kurių sudėtyje yra kelių grupių maisto produktų, priklauso tai grupei, kurios maisto produktų dalis yra didžiausia (pvz.: plovas su vištiena (ryžiai 100 g, vištiena 70 g, morkos 20 g ir kiti maisto produktai, kurių kiekis mažesnis nei 20 g) priklauso „Šlifuotų ryžių ir jų patiekalų“ grupei.

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