Ekologiško maisto integracija į viešojo maitinimo sektorių: konkrečių ekologiškų produktų pasirinkimas bei įtaka sveikatai

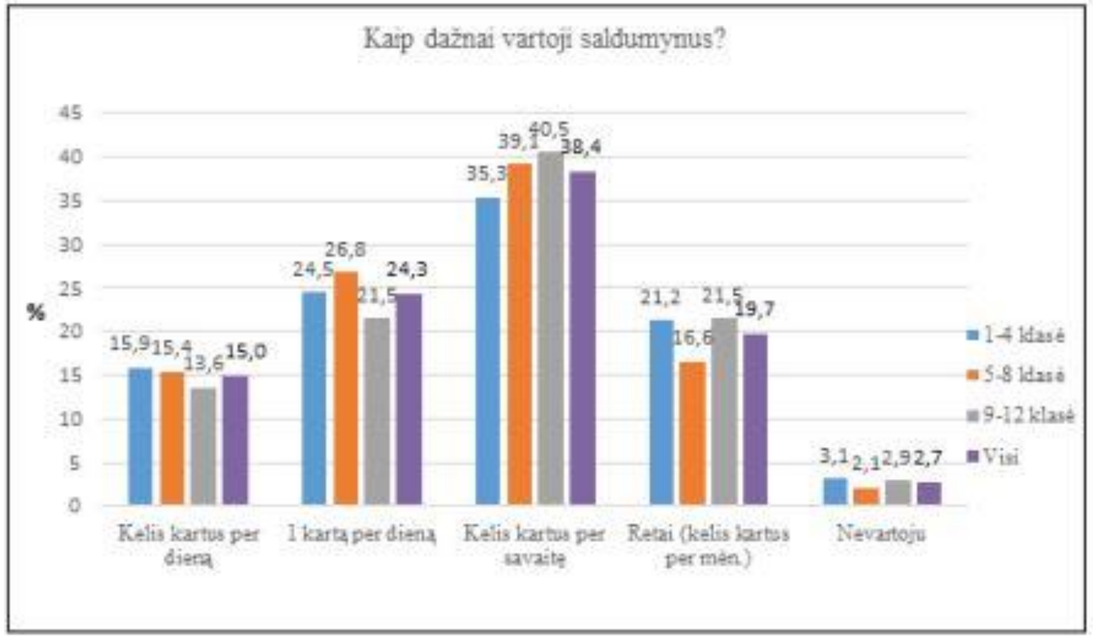
VšĮ “Sveikatai palankus”
Raminta Bogušienė
2022

KAS YRA SVEIKAS MAISTAS?

Sauga, kokybė, ekologiškumas, sveikatai palankumas,
Reguliarumas, įvairumas, saikingumas
Gydomoji ir prevencinė mityba. Kraštutinumai mitybos kontekste.

Vaikų mitybos problematika Lietuvoje

- 2018 m. rugsėjo – gruodžio mėnesiais, anketiniu apklausos būdu ištirti ir įvertinti 4623 bendrojo ugdymo mokyklas lankančių 1–12 klasių vaikų mitybos įpročiai.
- Tyrimas atskleidė, **daržovių vartojimo dažnumas yra beveik toks pat, kaip ir vaisių bei uogų – juos kasdien vartoja tik du trečdaliai vaikų.**
- **Kas penktas apklausos dalyvis (19,9 proc.) atsakė, kad kasdien vartoja bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius,** kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius,
- **Valgo saldumynus (39,3 proc.), geria įvairius gazuotus ir (ar) saldžiuosius gėrimus (23,5 proc.)**
- 64,9 proc. **žuvį ir žuvies produktus vartoja tik kelis kartus per mėnesį arba jų nevartoja**
- Taip, kaip rekomenduojama, **4–5 kartus per dieną ir dažniau valgo mažiau kaip pusė (41 proc.) visų tirtų vaikų**. [8]



Išvados:

1. Ne visų mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas.
2. Visi vaikai, nepriklausomai nuo amžiaus, per mažai vartoja sveikatai palankių maisto produktų – daržovių, vaisių, uogų, žuvies ir jos gaminių.
3. Nemaža dalis vaikų vis dar vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus.

Šaltiniai: [8] Bartkevičiūtė R., Bulotaitė G., Stukas R., Skardžiūtė M., Nakutavičiūtė I., Barzda A., Visuomenės sveikata. Mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas. Vilnius, 2020.

Antsvoris ir nutukimas – pasaulinė pandemija

- Remiantis PSO duomenimis, **mažiausiai 20 mln. jaunesnių nei penkerių metų vaikų visame pasaulyje turi antsvorio.**
- Remiantis Dž. Britanijos Nacionalinės sveikatos tarnybos duomenimis, **per pastaruosius 20 metų nutukusių vaikų skaičius patrigubėjo.**
- **10 proc. šešiamečių ir 17 proc. penkiolikmečių nutukimas patvirtintas kliniškai.**

Jeigu vaikas turi antsvorio, tikėtina, kad jį kamuoja nepilnavertiškumo kompleksas, jo santykis su maistu nesveikas ir jis priklauso rizikos grupei – gali būti, kad artimiausiu metu susirgs, pavyzdžiui, II tipo cukriniu diabetu ar kepenų suriebėjimu. Sendami šie žmonės greičiau suserga širdies ligomis, vėžiu, artritu, cukriniu diabetu ir metaboliniu sindromu. Kuo ilgiau žmogus turi antsvorio, tuo sunkiau jo atsikratyti.

- **Daugėja įrodymų, kad pagrindinis antsvorį ir nutukimą lemiantis mitybos komponentas yra cukrus, ne riebalai.** Greitai įsisavinami dėl didelio GK angliavandeniai – kitaip tariant, rafinuoti, krakmolo turintys maisto produktai ir cukrus – smarkiai pakelia cukraus kiekį kraujyje, o vėliau virsta riebalais. [1]

Šaltiniai: [1] Holford P., Colson D. Pilnavertė Jūsų vaiko mityba. Vilnius, 2018.

Ekologiškas maistas ir sveikata I

- Norvegijoje (MoBa - Norwegian Mother and Child Cohort Study) tyrime dalyvavusių nėščių moterų dažnas ekologiško maisto vartojimas buvo stipriai susijęs su aukštesniais „sveikatos ir tvarumo komponento“ (PC1) balais, t.y. mityba, kuriai būdinga daugiau daržovių, vaisių ir uogų ir viso grūdo grūdų produktų, tačiau mažiau mėsos, įskaitant perdirbtą mėsą, baltą duoną, rafinuotus grūdų produktus, pyragus ir saldumynus, palyginti su dalyviais, kurie nevartoja ekologiško maisto arba valgo mažai.

- Šiame tyrime dalyvavo 63 808 moterys, kurios 2002–2007 m. atsakė į du klausimynus: bendrą sveikatos klausimyną 15 nėštumo savaitę ir maitinimo dažnumo klausimyną 17–22 savaitę.

- **Šis tyrimas parodė, kad nėščių moterų, kurios dažnai vartoja ekologiškai pagamintą maistą, mitybos įpročiai ir kokybė labiau atitiko visuomenės rekomendacijas dėl sveikos ir tvarios mitybos.** [4]

Šaltiniai: [4] https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-612

Ekologiškas maistas ir sveikata II

- Anketinis tyrimas atliktas Nyderlanduose su 2764 kūdikių, padarė išvadą, kad jaunesniems nei 2 metų kūdikiams, vartojantiems ekologiškus pieno produktus, **egzemos rizika sumažėjo.** [2]

- Barselonos Pasaulinės sveikatos institute dirbantys Ispanijos tyrėjai išsiaiškino, kad **ekologišką maistą valgantys vaikai gavo aukštesnius balus, matuojant intelektą ir darbinę atmintį. Mažesni intelekto testų balai buvo susiję su vaikų greito maisto vartojimu.** [3]

Šaltiniai: [2] https://www.indianpediatrics.net/may2014/349.pdf
[3] https://beyondpesticides.org/dailynewsblog/2021/07/kids-who-eat-organic-food-score-higher-on-cognitive-tests-study-finds/

Ekologiškas maistas ir sveikata III

- British Journal of Nutrition atliktas tyrimas parodė, kad **815 dvejų metų amžiaus vaikų, kurie valgė ekologiškus pieno produktus, rečiau sirgo egzema ir kvėpavimo sutrikimais nei kontrolinė grupė, valgiusi tradicinius pieno produktus.** Pažymima, kad ne tik ekologiškus pieno produktus vartoti, bet svarbu subalansuota mityba.

- **Tyrimas parodė, kad amerikiečių vaikų, valgančių ekologiškai, šlapime yra mažiau nei šeštadalis pesticidų likučių nei tų, kurie valgo įprastu būdu užaugintą maistą.**

- **Meksikoje atliktas tyrimas parodė, kad vaikai, kurie valgė ekologiškai, auga greičiau.** [6]

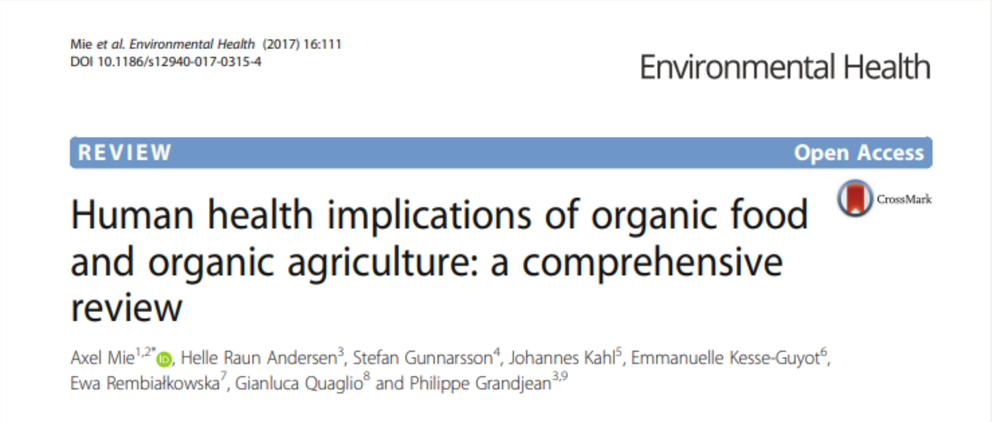
- **Fosfolipidai, kurių yra ne tik kiaušiniuose bet ir žuvyse, ypač sardinėse, ekologiškoje mėsoje, lemia gerą vaiko nuotaiką, skatina intelekto ir protinių gabumų vystymąsi.** [1]

Šaltiniai: [6] http://organicafresh.com/organic-eating-and-your-children-the-benefits/

Šaltiniai: [1] Holford P., Colson D. Pilnavertė Jūsų vaiko mityba. Vilnius, 2018.

Ekologiškas maistas ir sveikata IV

•Pasak tyrėjų ekologiško maisto vartojimas **gali sumažinti alergijų, antsvorio ir nutukimo riziką**, tačiau lieka atviras klausimas, nes ekologiško maisto vartotojai **apskritai linkę gyventi sveikiau.**
•Epidemiologiniai tyrimai konstatavo neigiamą **tam tikrų pesticidų poveikį vaikų pažinimo raidai**.
•Maistinių medžiagų sudėtis **tik minimaliai skiriasi** tarp ekologiškų ir įprastinių produktų (tą patvirtina ne vienas tyrimas ir kad trūksta išsamesnių duomenų).
•**Antibiotikų vartojimas** įprastinėje gyvulininkystėje siejamas su žmonių atsparumu antibiotikams, mikrobiotos disbalansui.


Mie et al. Environmental Health (2017) 16:111
DOI 10.1186/s12940-017-0315-4

Environmental Health

REVIEW Open Access

Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review

Axel Mie[1,2*], Helle Raun Andersen[3], Stefan Gunnarsson[4], Johannes Kahl[5], Emmanuelle Kesse-Guyot[6], Ewa Rembiałkowska[7], Gianluca Quaglio[8] and Philippe Grandjean[3,9]

Estonian University of Life Sciences, 2011

Quality of Organic vs. Conventional Food and Effects on Health

Įrodymų trūksta, kad būtų galima vienareikšmiškai daryti išvadą, kad ekologiškas maistas yra sveikesnis. Tai daugiau siejama su bendriniu sveikos mitybos taikymu.

[7] Mie et al. Environmental Health (2017) 16:111 Axel Mie1,2* , Helle Raun Andersen3 , Stefan Gunnarsson4 , Johannes Kahl5 , Emmanuelle Kesse-Guyot6 , Ewa Rembiałkowska7 , Gianluca Quaglio8 and Philippe Grandjean3,9

Ekologiškas maistas – požiūris, kaina, motyvacija

•Ekologiškų produktų vartotojų apklausos rezultatai rodo, kad ekologiški produktai yra paklausūs: **juos perka ar norėtų pirkti 73% respondentų.**

•Ekologiškų produktų vartotojų apklausos analizės duomenimis, labiausiai perkamų ekologiškų produktų grupės yra šios: **daržovės, uogos ir vaisiai, pieno produktai, grūdų produktai ir medus.**
•Ekologiškų maisto produktų paklausą lemiantys veiksniai yra **pirkimo motyvacija**, **prekybos vieta,** ženklinimas**, ekologiškų ir įprastinių produktų kainų skirtumas**.

•Svarbus veiksnys, ribojantis ekologiškų produktų paklausą, **yra ekologiškų produktų kaina. 80% respondentų pasiryžę mokėti iki 25% daugiau už ekologišką nei įprastinį produktą.**

•Svarbiausi ekologiškų maisto produktų pasirinkimo motyvai, vartotojų nuomone, yra **produktų saugumas, kokybė, geresnis skonis, aplinkos apsauga.**

[8] ŽEMĖS ŪKIO MOKSLAI. 2007. Vida Rutkovienė, Gerda Garliauskienė

Ekologiškų maisto produktų paklausa

Kruopos, dribsniai, miltai (grikiai, sorai, ryžiai, perlinės, miežinės, avižos, manai, kukurūzai)
Duona
Kiaušiniai
Pieno produktai (pienas, varškė, sūris, jogurtas)
Daržovės, vaisiai, uogos (bulvės, morkos, kopūstai, burokėliai, moliūgai, cukinijos, paprikos, agurkai, pomidorai, salotos ir t.t.)
Ankštiniai (žirniai, lęšiai, pupos, pupelės, avinžirniai)
Mėsa (paukštiena, kiauliena, jautiena, triušiena)
Žuvis (riebi, liesa)
Kiti produktai (prieskoniai ir pan.)

Kokią pasiūlą turime?

Standartizuoti valgiaraščiai

Ugdymo įstaigos, sveikatos priežiūros ir globos įstaigos

1. Maitinimo organizavimas darželiuose ir mokyklose **vykdomas pagal standartizuotą meniu su ekologiškų produktų integracija (viešieji pirkimai ar patys).**
2. **Maitinimo kaina** – produktai, darbo užmokestis, komunalinės, nuomos išlaidos, pelnas.
3. **Viešųjų pirkimų faktinio maitinimo atitikimo kontrolė**
4. **Ekologiškų maisto produktų tiekėjai, produktų prieinamumas**
5. **Parama**
6. **Švietimas, edukacija, motyvacija**

Kavinės, restoranai – pridėtinė vertė krientams, užtikrinamas produktų tiekimas, švietimas ir motyvacija

Maisto švaistymas

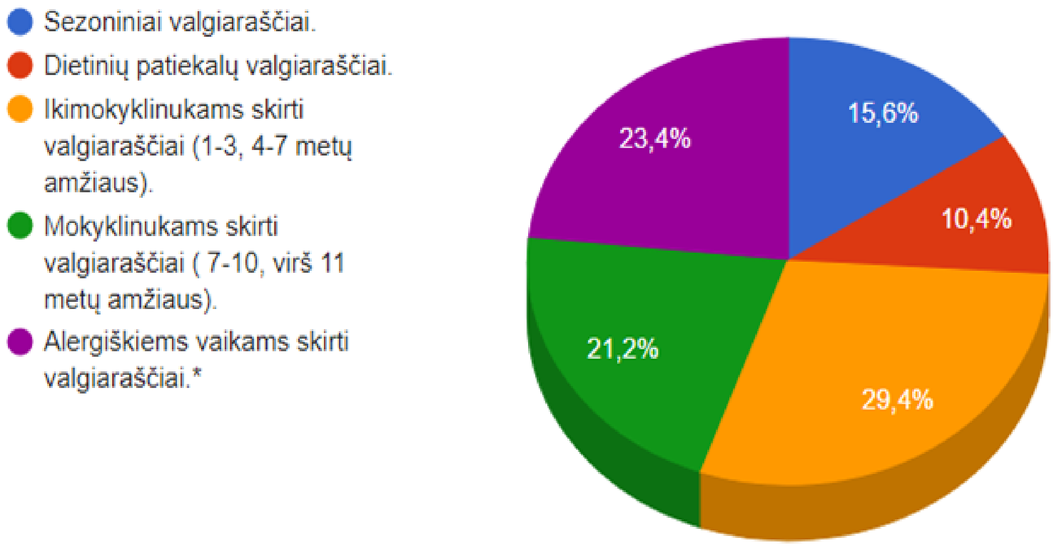
2020 m. visose Lietuvos ugdymo įstaigose vykdėme apklausą. Atsakymų sulaukėme iš **314 šalies ugdymo įstaigų**. Didžioji dauguma – **62,1 proc.** – **patvirtino, kad jų ugdymo įstaigoje yra suvalgomas ne visas maistas**

Pakeisti nemėgstamus patiekalus į mėgstamus

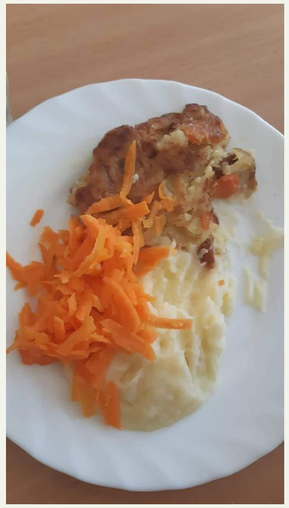
Problematikos sprendimo būdai

4. Kas Jūsų darbą palengvintų labiausiai? (Pasirinkite vieną variantą).

6. Kokie valgiaraščiai Jums reikalingiausi? Pažymėkite tinkamiausius variantus.



Problematika viešojo maitinimo sektoriuje



Technologinės kortelės pavyzdys

Patiekalo pavadinimas: **Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)**

Receptūros Nr. 1-3/47AT 1

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavanden-iai, g	Kcal
200	Morkos (žr. kortelę nr.1D)	36.00	30.00	0.30	0.06	2.61	12.18
203	Ropiniai svogūnai	18.00	15.00	0.21	0.05	1.34	6.59
209	Česnakai	0.97	0.75	0.05	0.00	0.21	1.05
205	Porai	3.96	3.00	0.07	0.01	0.20	1.16
446	Aliejus (tinkamas terminiam apdorojimui)	4.50	4.50	0.00	4.48	0.00	40.30
-	*Kepintų daržovių mazė*	-	42.60	-	-	-	-
194	Baltosios pupelės	12.00	12.00	2.74	0.19	7.20	41.47
-	*Virtų pupelių mazė*	-	26.25	-	-	-	-
422	Malti juodieji pipirai	0.45	0.45	0.05	0.04	0.29	1.70
432	Džiovintos petražolės	0.30	0.30	0.01	0.00	0.03	0.17
433	Džiovinti krapai	0.30	0.30	0.01	0.00	0.02	0.13
419	Joduota druska	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00
520	Vanduo *	105.00	105.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	I Š E I G A :	**150**		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė				**3.43**	**4.83**	**11.89**	**104.74**

Pastaba: vandens* nuvirimo norma gali keistis dėl gamybos proceso metų nevienodo kaitinimo intensivumo, gaminamo patiekalo kiekio, gamybai skirto įrenginio ar indo.

Sezono metu prieskoninės žolelės gali būti keičiamos šviežiomis. Kiekis atitinkamai didinamas 3 kartus.

Informacija apie ALERGENUS:
Alergiją ir netoleravimą sukeliančios medžiagos arba produktai pabraukti ir pažymėti tamsintu šriftu.
Patiekalo sudėtyje alergenų nėra.

Informacija apie MAISTINGUMO rodiklius:
Patiekalo maistinė ir energinė vertė apskaičiuota naudojantis metodiniais nurodymais "Maisto produktų sudėtis".- Vilnius 2002., www.kalorijos.lt, maisto produktų ir maisto žaliavų maistingumo deklaracijomis.

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Pupeles perrinkite, išplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir brinkinkite 4-8 val. Išbrinkintas pupules užpilkite šaltu vandeniu, užvirkite ir nupilkite vandenį. Pupeles pakartotinai užpilkite šaltu vandeniu, pasūdykite ir virkite ant labai silpnos kaitros neuždengę dangčiu 50-60 min. Daržoves nuplaukite tekančiu vandeniu, morkas nuskuskite, nuplaukite ir sutarkuokite, svogūnus, česnakus ir porus nulupkite, nuplaukite ir susmulkinkite. Keptuvėje su įkaitintu aliejumi 2-3 min. pakepinkite svogūnus, česnakus ir porus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 3 min. Į vandenį su verdančiomis pupelėmis sudėkite kepintas daržoves, pipirus, prieskonines žoleles ir pavirkite 10 min. Sriuboje daržovės turi būti minkštos tekstūros, išlaikančios savo formą, neišteštusios.

Laikymo sąlygos: patiekalas laikomas šilumą palaikančiose įrenginiuose, esant juose ne žemesnei kaip + 68° C temperatūrai.

Pateikimo sąlygos: patiekimo temperatūra turi būti ne žemesnė kaip + 68° C.

Realizavimo terminas: patiekalas turi būti suvartotas pagaminimo dieną.

Atsakingas asmuo .....
Parašas

Pagalba maitinimo specialistui ir virėjui

210. TROŠKINTOS VIŠTIENOS FILĖ KUKULIAI KOKOSŲ KREME

TAUSOJANTIS

Receptūros Nr. 10-8/167TPG 10N

Žaliavos Nr.	Maisto žaliavos pavadinimas	Žaliavos kiekis, g		Patiekalo ar gaminio maistinė ir energinė vertė			
		Bruto	Neto	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	Kcal
43	Atšaldyta smulkinta vištienos filė	427,38	419,00	87,99	5,45	0,00	400,98
214	Ekologiška cukinija	177,24	168,00	2,02	0,17	5,71	32,42
151	Ekologiški kukurūzų miltai	21,00	21,00	1,89	0,25	14,70	68,63
419	Joduotoji druska	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
416	Kario prieskoniai	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01
-	*Kukulių pusgaminių masė*	-	613,20	-	-	-	-
567	Kokosų kremas (24 %)	419,00	419,00	9,64	100,56	10,89	987,16
438	Pomidorų padažas	188,00	188,00	1,88	0,47	31,96	139,59
277	Saulėje dž. pomidorai	42,00	42,00	5,93	1,25	23,42	128,61
245	Švieži krapai	37,18	26,00	0,88	0,29	1,82	13,39
244	Šviežios petražolės	28,60	26,00	0,75	0,18	1,64	11,21
446	Ekologiškas aliejus (tinkamas termiškai apdoroti)	16,00	16,00	0,00	15,92	0,00	143,28
-	*Padažo masė*	-	717,00	-	-	-	-
Išeiga, g		**1000 (500/500)**		-	-	-	-
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 1000 g				**110,98**	**124,53**	**90,15**	**1925,28**
Patiekalo maistinė ir energinė vertė, 100 g				**11,10**	**12,45**	**9,01**	**192,53**

GAMYBOS PROCESO TECHNOLOGINIS APRAŠAS

1. Cukiniją nuplauti (jei jos odelė stora, ją nulupti) ir sutarkuoti burokine tarka. Į smulkintą vištienos filė sudėti tarkuotą cukiniją, suberti kukurūzų miltus, kario prieskonius, druską ir viską gerai išminkyti. Iš vištienos masės formuoti apvalius kukulių pusgaminius ir dėti į skardą, išteptą aliejumi. Kepti 20–25 min. konvekcinėje krosnyje 200 °C temperatūroje.
2. Kokosų kremą sumaišyti su pomidorų padažu, nuplautais ir smulkintais krapais bei smulkintais džiovintais pomidorais. Kukuliams apkepus, ant jų supilti padažą ir dar 15–20 min. kepti toje pačioje temperatūroje, kol gaminio viduje bus pasiekta ne mažesnė kaip 75 °C temperatūra ir kukuliai visiškai iškeps. Baigus kepti apibarstyti nuplautomis ir susmulkintomis petražolėmis.

TAUSOJANTIS | DAUG BALTYMŲ | MAŽIAU DRUSKOS | BE GLITIMO | BE PIENO PRODUKTŲ

Profesionalu, estetiška, skanu ir praktiška!

Profesionalūs, atidirbti receptai, kokybiškos ir estetiškos patiekalų nuotraukos su ekologiškų maisto produktų integracija

Vaikų maitinimas darželiuose

- Tausojantys patiekalai
- Maistas gaminamas šviežiai

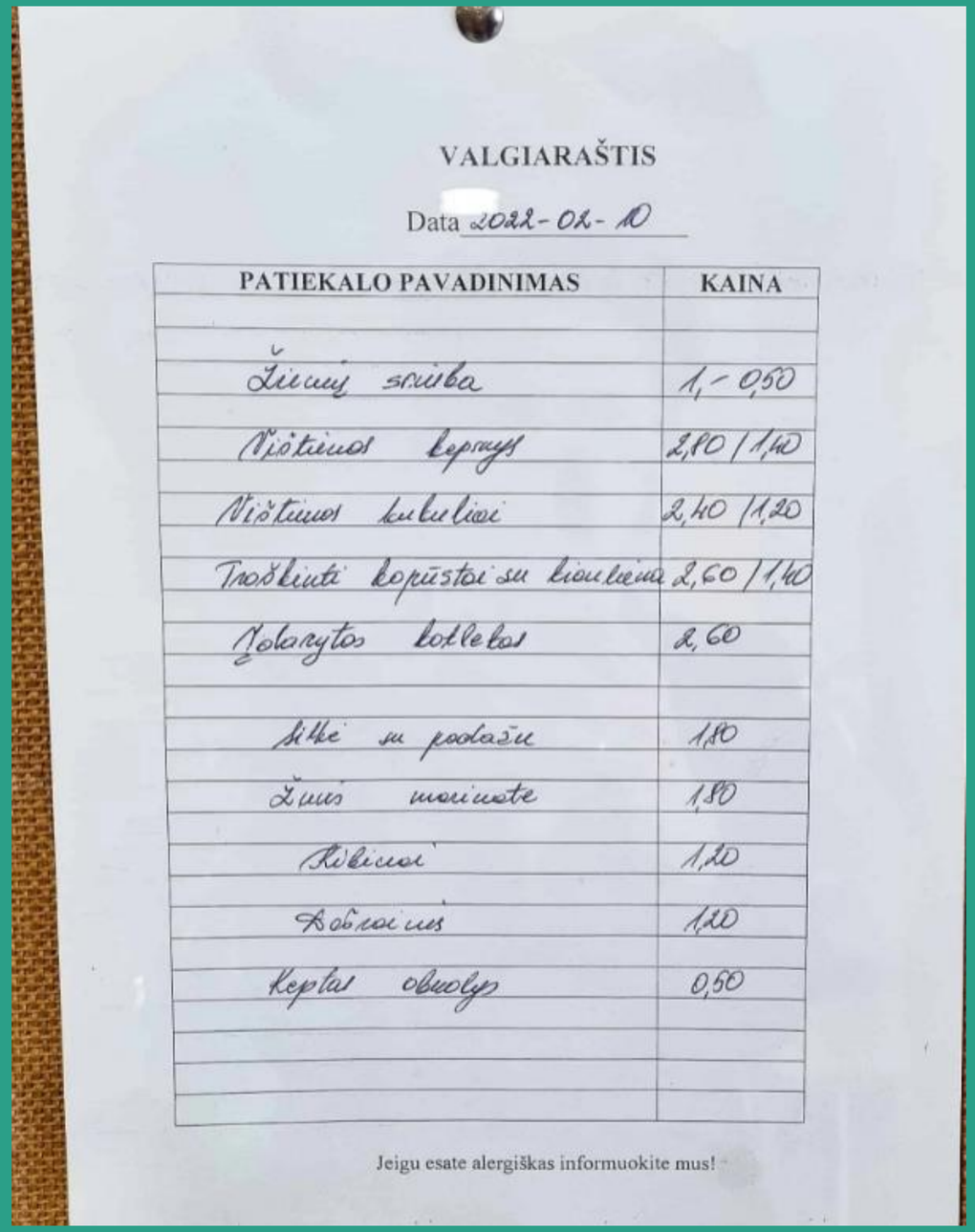
  Žaliavos, valgiaraščių derinimas, virėjai
- Mažiau druskos ir cukraus
- Draudžiamų, sveikatai nepalankių produktų sąrašas
- Nėra saldintų gėrimų, vanduo nuolat prieinamas
- Reguliarumas (3-4 valgymai darželiuose)
- Patiekalai nesikartoja (išskyrus užkandžius ir gėrimus)
- Pirmenybė ekologiškiems ir kitiems kokybe paženklintiems produktams
- Skatinama augalinio maisto vartojimas

Vaikų maitinimas mokyklose

- Per trumpos pertraukos
- Per anksti pietūs
- Žuvies, augalinio maisto pasirinkimas

Valgiarščių derinimas, viešieji pirkimai, maitinimo verslas

Valgiaraščiai su patiekalų nuotraukomis?



VALGIARAŠTIS

Data 2022-02-10

PATIEKALO PAVADINIMAS	KAINA
Žiemių sriuba	1,- 0,50
Vištienos kepsnys	2,80 / 1,40
Vištienos kukuliai	2,40 / 1,20
Troškinti kopūstai su kiauliena	2,60 / 1,40
Žolarytos kotletai	2,60
Silkė su pasaže	1,80
Žuvis marinuota	1,80
Rūkinai	1,20
Šaltaisiais	1,20
Keptas obuolys	0,50

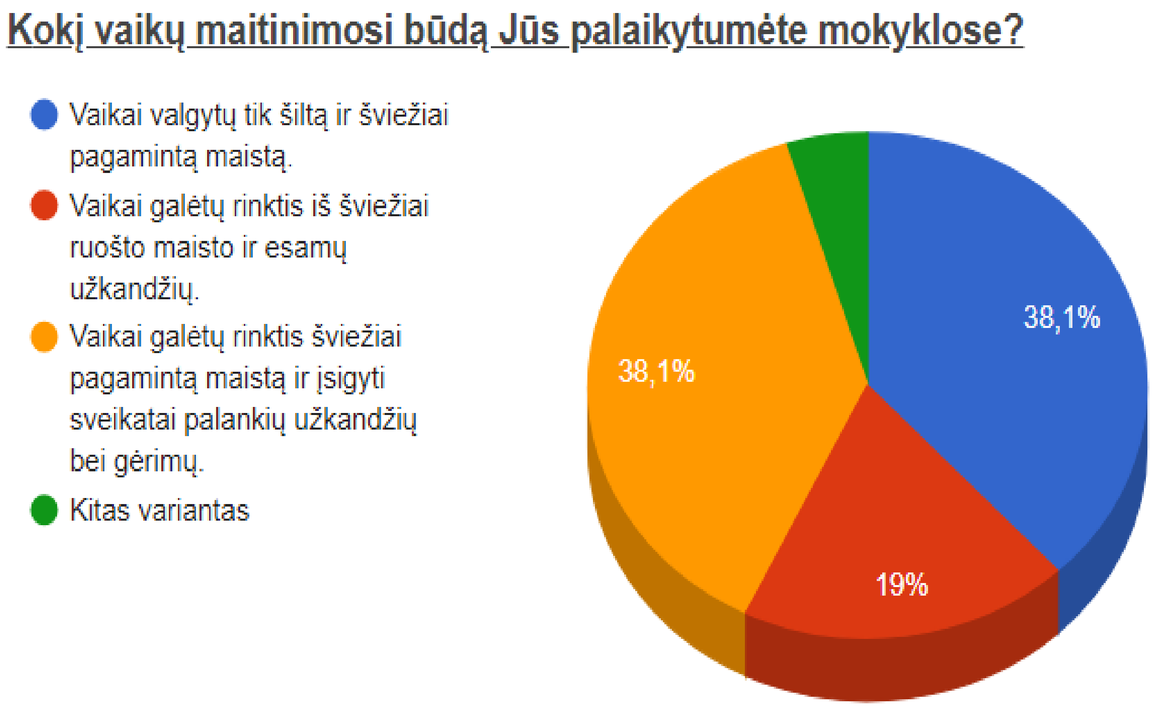
Jeigu esate alergiškas informuokite mus!

Plačiau: https://sveikataipalankus.lt/sveiko-maisto-technologe-r-bogusiene-ar-zinote-ka-jusu-vaikai-valgo-mokykloje-nustebsite-kad-tai-mokyklose-legalu/

„Sveikatai palankus"

Mokyklose užkandžiai

- Užkandžiai vietoj šilto maisto (mokyklose ir šalia mokyklų)
- Vaisiai, uogos, daržovės, riešutai...?

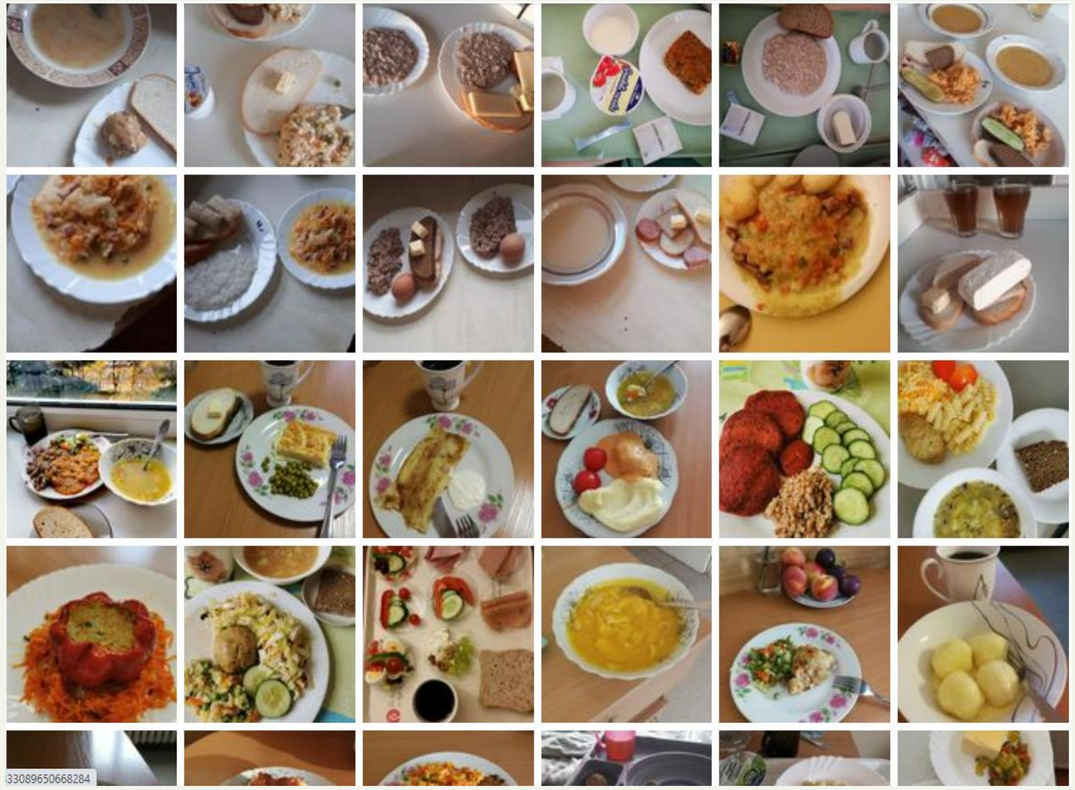


Plačiau: https://sveikataipalankus.lt/sveiko-maisto-technologe-r-bogusiene-ar-zinote-ka-jusu-vaikai-valgo-mokykloje-nustebsite-kad-tai-mokyklose-legalu/

Ar tikrai visur tik taip? Ar neturime gerųjų pavyzdžių?

Sveikatos priežiūros ir globos įstaigos

“Duonos klasika”



FB grupė Maitinimas Lietuvos ligoninėse, mokyklose, darželiuose

Kas vaikų meniu siūloma kavinėse?

VAIKŲ SVAJONIŲ KAVINĖ

KARŠTIEJI PATIEKALAI

Moliūginiai avižiniai vafliai
(papildomai: agavų sirupas)

Amerikietiški bananų blyneliai be cukraus su trintomis braškėmis

Kukurūzinis varškės pudingas su uogomis
(papildomai: graikiškas jogurtas)

Orkaitėje kepti varškėčiai be cukraus su aviečių ir bananų tyre

Troškinta lašiša kokosų kreme su bulvių koše bei žirneliais

Saldus ryžių pudingas
(papildomai: vaisių ir uogų lėkštelė)

Orkaitėje kepti viso grūdo lietiniai blynai su virta vištiena
(papildomai: daržovių pasirinkimas)

Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu

Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys ir birūs ryžiai su ciberžole
(papildomai: daržovių pasirinkimas)

Viso grūdo makaronai su kalakutiena
(papildomai: daržovių pasirinkimas)

Pica Margarita
(papildomai: daržovių pasirinkimas)

Orkaitėje kepti viso grūdo tortilijų trikampiai

Amerikietiški bananų blyneliai be cukraus su trintomis braškėmis

Garuose virti vištienos filė kukuliai su bulvių koše ir morkų bei žirnelių padažu

Pica Margarita

Lietuviški šaltibarščiai su virtomis bulvėmis

SRIUBOS

Lietuviški šaltibarščiai su virtomis bulvėmis

Ukrainietiški barščiai su pampuškomis

Orkaitėje kepti varškės čeburekai su vištienos ir daržovių įdaru

UŽKANDŽIAI

Traškios bulvytės su pomidorų padažu
(papildomai: daržovių pasirinkimas)

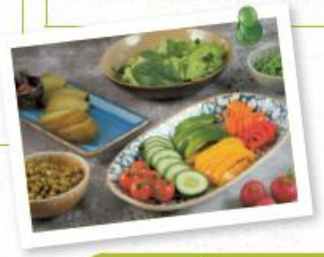
Mielinės bandelės su kalakutienos dešrelėmis

Orkaitėje kepti varškės čeburekai su vištienos ir daržovių įdaru

Viso grūdo kibinai su kalakutiena

Kriaušių ir vyšnių štrudelis

Daržovių asorti



Traškios bulvytės su pomidorų padažu

DESERTAI

Riešutų ir avižinių dribsnių batonėliai

Sveikuoliškas trupininis varškės pyragas

Plaktos grietinėlės, aviečių ir granolos desertas

Kokosinė panakota su braškių ir mėtų tyre

Avietiniai ledai su grietinėle

Avietiniai ledai su grietinėle

Kokosinė panakota su braškių ir mėtų tyre

GĖRIMAI

Braškinis kefyro kokteilis

Sveikatai palankus kokteilis

Vanduo su apelsinais ir mėtomis

Braškinis kefyro kokteilis

DARŽOVIŲ IR VAISIŲ PASIRINKIMAS

Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė

Daržovių asorti

Žaliosios salotos

Virti brokoliai

Traškios morkytės

Vaisių ir uogų lėkštelė

Skanu, estetiška, nesudėtinga

- ❑ Skonis
- ❑ Gaminimo paprastumas
- ❑ Patiekimas

Maisto ir pinigų tausojimas

Ar tikrai netelpame į kainą? O gal lieka pinigų?

- Klaipėda 3,2 Eur
- Vilnius 2,9 Eur
- Kaunas 2,6 Eur

Mažmeninė kaina

Ekologiškos žaliavos

4–7 metų amžiaus grupė
I savaitė
PIRMADIENIS

Pusryčiai 8:30–9:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina Eur su PVM	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Miežinių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	3-3/18TV 1N	150	4.8	4.9	43.4	237.2	0.31	
Ekologiška sūrio lazdelė	18/31 1	20	5.4	4.2	0.3	60.7	0.27	
Ekologiškos morkytės	18/21 1	80	0.8	0.2	7.0	32.5	0.05	
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	
Iš viso:			**11.0**	**9.3**	**50.7**	**330.4**	**0.64**	300-375

Pietūs 12:00–13:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina Eur su PVM	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36ATGPVVg 1N	150	2.9	2.1	9.6	69.1	0.04	
Kefyrinės viso grūdo bandelės	16-8/178V 1N	40	4.0	5.3	20.0	143.3	0.15	
Orkaitėje keptas vištienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	10-8/178TG 1N	60	10.7	6.1	7.8	128.6	0.37	
Kuskusas (augalinis) (tausojantis)	3-3/9ATPcPVVg 1N	50	2.9	1.5	16.9	92.5	0.11	
Paprikų, pomidorų ir agurkų lėkštelė (augalinis)	2-1/13AGPPcVVg 1N	100	1.1	0.4	4.9	27.2	0.30	
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	
Iš viso:			**21.6**	**15.3**	**59.2**	**460.6**	**0.98**	450-525

Vakarienė 15:00–16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal	Kaina Eur su PVM	
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g			
Kukurūzinis varškės pudingas su uogomis (tausojantis)	7-8/182TGV 1N	100	11.2	18.3	13.2	262.7	0.65	
Aviečių ir bananų tyrė (augalinis)	15-1/9AGPVVg 1N	50	0.6	0.2	10.1	44.8	0.16	
Ekologiškas nesaldintas jogurtas (2,5 %)	18/2 3	15	0.7	0.4	0.7	8.9	0.05	
Ekologiški sezoniniai vaisiai ir uogos	18/20 4	90	0.4	0.4	11.7	51.5	0.07	
Vanduo/ arbata	17-101	150	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	
Iš viso:			**12.8**	**19.3**	**35.7**	**367.9**	**0.93**	300-375
Iš viso (dienos davinio):			**45.5**	**43.8**	**145.6**	**1158.9**	**2.55**	

KNYGA

DARBO ĮRANKIS:
KNYGA+KOMPAKTINIS DISKAS+KONSULTACIJOS

Kuo ypatinga ši knyga?

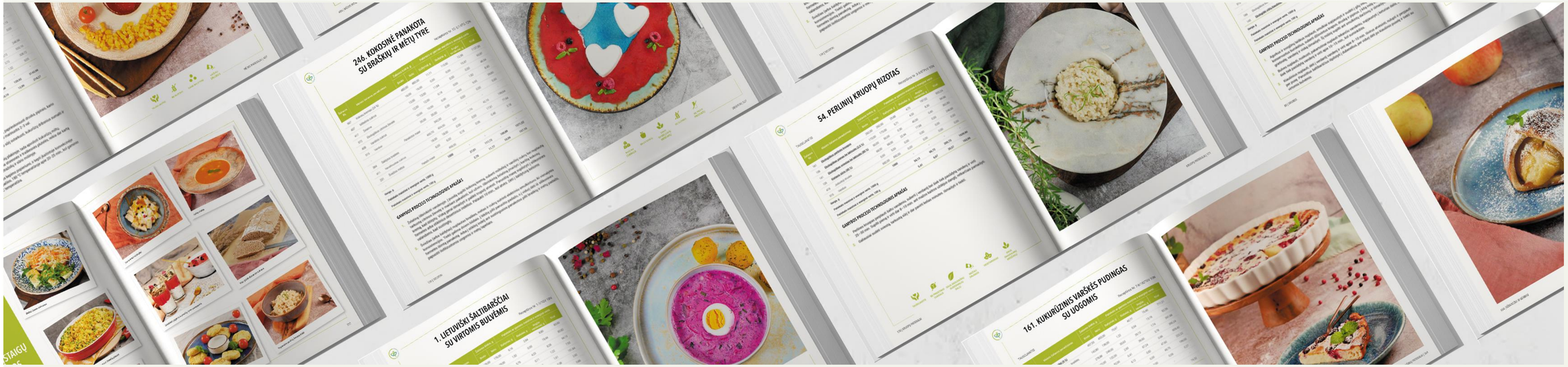
- **Recenzuota (**Gydytoja dietologė Auksė Gečionienė, prof. dr. Vilma Kriaučionienė, dr. Ernesta Trečiokienė)
- **net 322 patiekalai** su profesionaliomis nuotraukomis ir ekologiškų maisto produktų integracija
- **parengti valgiaraščiai (pagal VMA, DMA)**
- **specializuota informacija, metodinė medžiaga, praktiniai patarimai ir motyvacija** gaminti kokybišką, skanų, estetiškai pateiktą ir sveikesnį maistą viešojo maitinimo įstaigose
- **paprasti, lietuviški, tradiciniai ir visų mėgstami patiekalai**, kurie net ir išrankiausiam valgytojui įtiks

Koks tikslas, kam skirta?

TIKSLAS – palengvinti kiekvieno maitinimo organizavimo specialisto darbą ir suteikti žinių ne tik profesionalui, bet ir studentui.

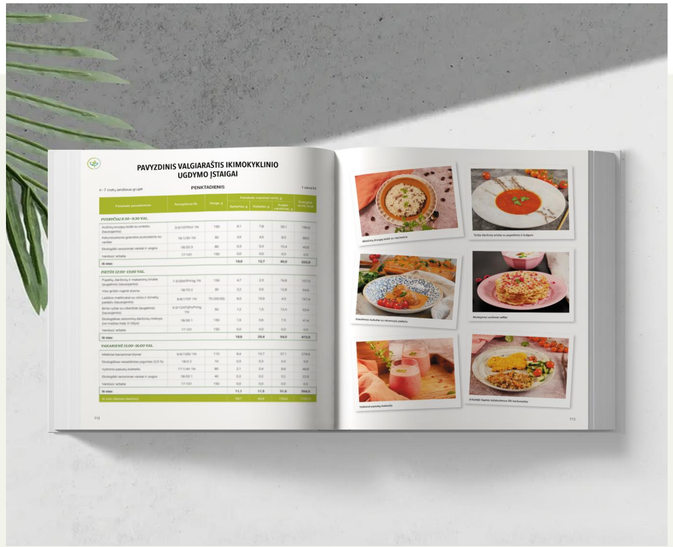
SKIRTA sveikatos priežiūros ir globos, švietimo ir ugdymo įstaigoms, kavinėms

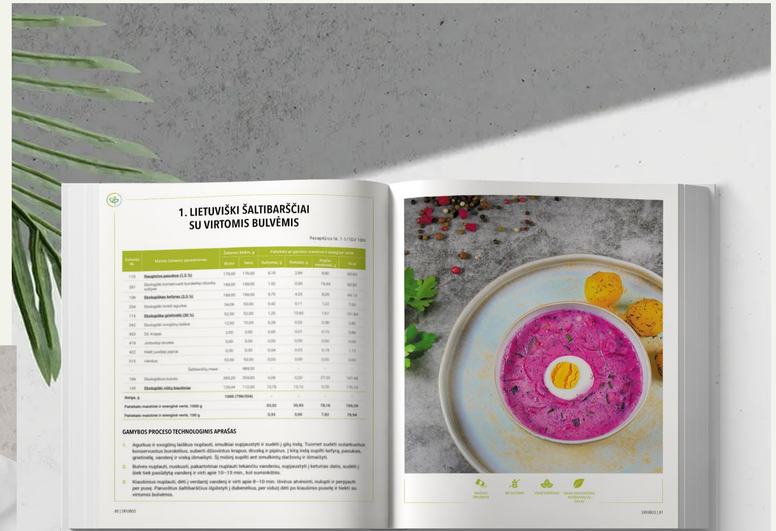
Įstaigos gali įsigyti



- **TIK knygą** „SVEIKO MAISTO GAMYBA. 322 TECHNOLOGINIŲ KORTELIŲ, VALGIARAŠČIŲ IR METODINĖS MEDŽIAGOS RINKINYS“
- **Kompaktinį diską** ir naudojimosi instrukciją (exselio formatu – valgiaraščiai ir juose esančios technologinės kortelės)
- **Autorės Ramintos Bogušienės konsultacijas** el. paštu, telefonu ar zoom platformoje, iškilus klausimams darbo metu

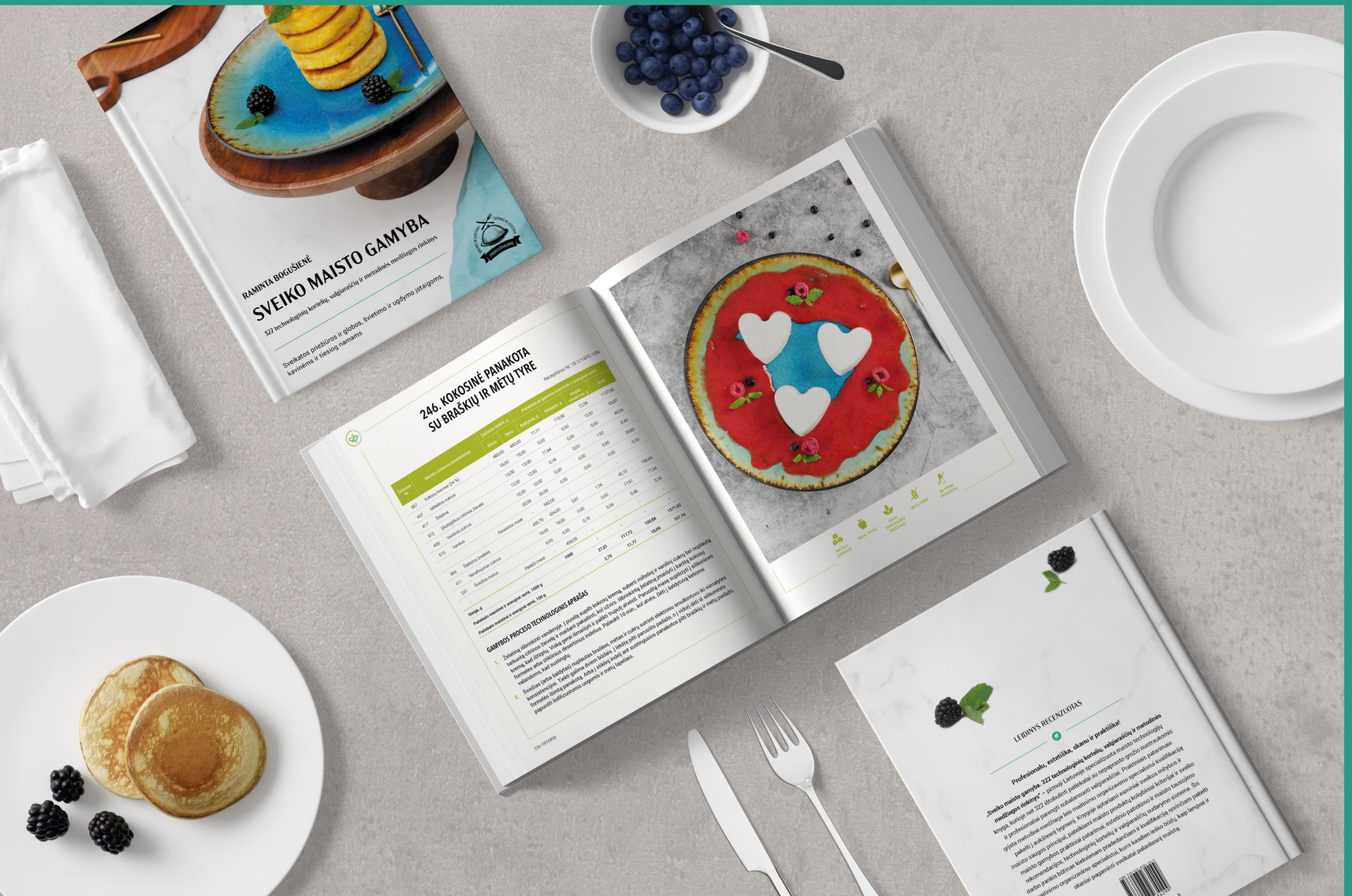
Ugdymo ir gydymo įstaigose patiekalai gali būti skanūs, iš ekologiškų žaliavų, estetiškai pateikti ir nesudėtingi





„Sveikatai palankus”

Skanus ir sveikas maitinimas - misija įmanoma



SVEIKATAI PALANKUS

www.sveikataipalankus.lt

Sveikataipalankus.lt

ramintabogusiene_sveikata

info@sveikataipalankus.lt

+370 609 10833