

ROKIŠKIO LOPŠELIS - DARŽELIS „VARPELIS“ VAIKŲ MAITINIMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rokiškio lopšelio-darželio „Varpelis“ (toliau - Lopšelis-darželis) vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas (toliau – aprašas) nustato Lopšelio-darželio vaikų maitinimo organizavimo, valgiaraščių sudarymo, derinimo, pildymo reikalavimus.

2. Tvarkos aprašas taikomas organizuojant ir siekiant užtikrinti sveikatai palankias Lopšelio-darželio vaikų maitinimo paslaugas.

3. Tvarkos aprašo tikslas – užtikrinti sveikatai palankią vaikų mitybą, maisto saugą ir geriausią kokybę, kad būtų patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai, bei nustatyti maitinimo organizavimo dalyvių funkcijas.

4. Aprašas parengtas 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“ nauja redakcija Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 balandžio 10 d. įsakymu Nr. V-394 „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas“

II SKYRIUS VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO REIKALAVIMAI

5. Maisto produktų tiekimas, maisto tvarkymo vietos įrengimas ir maisto tvarkymas turi atitikti 2002 m. sausio 28 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) 178/2002, nustatančio maistui skirtų teisės aktų bendruosius principus ir reikalavimus, įsteigiančio Europos maisto saugos tarnybą ir nustatančio su maisto saugos klausimais susijusias procedūras (OL 2004 m. *specialusis leidimas*, 15 skyrius, 6 tomas, p. 463) (toliau – Reglamentas (EB) Nr. 178/2002), 2004 m. balandžio 29 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) Nr. 852/2004 dėl maisto produktų higienos (OL 2004 m. *specialusis leidimas*, 13 skyrius, 34 tomas, p. 319) (toliau – Reglamentas (EB) Nr. 852/2004) ir Reglamento (EB) Nr. 853/2004 reikalavimus. Organizuojant maitinimą iš namų atsineštu maistu, maisto tvarkymo vietos įrengiamos ir maistas tvarkomas laikantis bendrųjų higienos reikalavimų: tvarkant maistą švarioje vietoje, švariomis rankomis, švariais įrankiais bei įranga, gerai nuplaunant maisto žaliavas, naudojant tik Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 23 d. įsakyme Nr. V-455 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 24:2017 „Geriamojo vandens saugos ir kokybės reikalavimai“ patvirtinimo“ (toliau – HN 24:2017) nustatytus geriamojo vandens reikalavimus atitinkantį vandenį.

6. Sudarant sutartis dėl maisto produktų tiekimo sutartyje numatoma atsakomybė už maisto produktų, neatitinkančių Tvarkos aprašo reikalavimų, tiekimą. Maisto produktų tiekimo sutartys nesudaromos su į „Nepatikimų maisto tvarkymo subjektų sąrašą“, skelbiamą Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos internetinėje svetainėje, įtrauktais maisto produktų tiekėjais. Sudarant maisto produktų sutartis rekomenduojama pirmenybę teikti tiekiamoms žaliavoms ir maisto produktams:

6.1. atitinkantiems 2007 m. birželio 28 d. Tarybos reglamente (EB) Nr. 834/2007, dėl ekologinės gamybos ir ekologiškų produktų ženklavimo ir panaikinančio Reglamentą (EEB) Nr. 2092/91 (OL 2007 L 189, p. 1) kriterijus;

6.2. atitinkantiems maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ kriterijus;

6.3. tiekiamiems trumposiomis maisto tiekimo grandinėmis iš ūkių (ne daugiau kaip vienas tarpininkas tarp ūkio ir maitinimo organizatoriaus);

6.4. atitinkantiems Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2007 m. lapkričio 29 d. įsakyme Nr. 3D-524 „Dėl Nacionalinės žemės ūkio ir maisto produktų kokybės sistemos“ nustatytus reikalavimus.

7. Jei vaisiai, daržovės, uogos, bulvės įsigijami iš fizinių asmenų, jie turi laikytis Lietuvos Respublikos valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2003 m. gruodžio 15 d. įsakyme Nr. B1-955 „Dėl Lietuvos Respublikoje išaugintų šviežių vaisių, daržovių, uogų, bulvių atitikties deklaracijos išdavimo reikalavimų patvirtinimo“ nustatytų reikalavimų ir išduoti Lietuvos Respublikoje išaugintų šviežių vaisių, daržovių, uogų, bulvių atitikties deklaraciją (toliau – atitikties deklaracija), vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2009 m. liepos 10 d. įsakymu Nr. 3D-488 „Dėl Importuojamų, eksportuojamų ir vidaus rinkai tiekiamų šviežių vaisių ir daržovių atitikties prekybos standartams patikros taisyklių patvirtinimo“. Atitikties deklaracijos 3 punkto, jeigu šiame punkte nurodyti maisto produktai nerūšiuojami pagal kokybės klases, pildyti nereikia. Šio punkto reikalavimai netaikomi, jeigu vaisius, daržoves, uogas ir bulves augina pati mokykla, tačiau visi vaisiai, uogos, daržovės, bulvės, skirti maistui, turi atitikti kokybės ir saugos reikalavimus, nustatytus Reglamente (EB) Nr. 852/2004 ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. rugsėjo 15 d. įsakyme Nr. V-884 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 54:2017 „Maisto produktai. Didžiausios leidžiamos teršalų ir pesticidų likučių koncentracijos“ patvirtinimo“.

8. Vaikų maitinimas organizuojamas valgykloje, laikantis maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimų, nustatytų Reglamente (EB) Nr. 852/2004, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2005 m. rugsėjo 1 d. įsakyme Nr. V-675 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 15:2005 „Maisto higiena“ patvirtinimo“ (toliau – HN 15:2005), Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2006 m. kovo 9 d. įsakyme Nr. V-168 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 26:2006 „Maisto produktų mikrobiologiniai kriterijai“ (toliau – HN 26:2006) patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. gegužės 2 d. įsakyme Nr. V-417 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 16:2011 „Medžiagų ir gaminių, skirtų liestis su maistu, specialieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (toliau – HN 16:2011), ir sudarant sąlygas kiekvienam vaikui pavalgyti prie švaraus stalo.

9. Kiekvieną dieną vaikai turi gauti šilto maisto.

10. Pusryčiams vaikas turi gauti 20–25 proc., pietums – 30–35 proc., vakarienei – 20–25 proc., rekomenduojamo paros maisto raciono karingumo.

11. 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 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.

12. Vaikų maitinimui Lopšelyje-darželyje 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 1–4 prieduose nustatytų reikalavimų.

13. Patiekalų gaminimo ir pateikimo reikalavimai:

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

13.2. patiekiamas maistas turi būti kokybiškas ir įvairus;

13.3. pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams.

Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;

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

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

13.6. kiekvieną dieną turi būti patiektas patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų.

13.7. rekomenduojama sriubą tiekti papildomo maitinimo metu;

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

13.9. jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ar žuvis, ji turi būti malama patiekalo gaminimo dieną;

13.10. 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 5 priedo reikalavimus;

13.11. 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;

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

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

13.14. atsižvelgiant į sezoniškumą, keisti patiekalus ar jų žaliavas šviežiais;

13.15. maistas turi būti patiekiamas estetiškai.

14. Sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens. Vandeniui atsigerti naudojami asmeninio naudojimo arba vienkartiniai puodukai, stiklinaitės ar buteliukai.

15. Draudžiama naudoti susidėvėjusius, ištrupėjusius, įskilusius, apdaužytus kraštais indus bei aliumininius įrankius ir indus, vienkartinius įrankius.

16. Einamosios savaitės valgiaraščiai (nurodant visus patiekalus ir gėrimus) skelbiami vaikų priėmimo–nusirengimo patalpoje.

17. Maisto pasirinkimo piramidės, maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ plakatai ar kita sveiką mitybą skatinanti informacija skelbiama vaikų priėmimo–nusirengimo patalpoje.

18. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nemokamos telefono linijos numeris (skambinti maitinimo organizavimo klausimais), skelbiama vaikų priėmimo–nusirengimo patalpoje.

19. Tvarkos aprašo 12 punkto nuostatos skelbiamos vaikų priėmimo–nusirengimo patalpoje.

20. Tvarkos aprašas ir valgiaraščiai skelbiami Lopšelio-darželio interneto svetainėje.

21. Už maitinimo organizavimą atsakingas direktorius.

21.1. **Direktorius:**

21.1.2. teikia informaciją Rokiškio rajono savivaldybės tarybai, atsakingiems darbuotojams apie lėšų poreikį maitinimo patalpoms (virtuvei, sandėliams, valgyklai) prižiūrėti, įrangai įsigyti,

darbuotojų darbo užmokesčiui ir socialinio draudimo įmokoms, kitoms išlaidoms, tiesiogiai susijusioms su vaikų maitinimu;

21.1.3. nustato mokesčio už vaikų maitinimą lengvatų, numatytų Rokiškio rajono savivaldybės tarybos sprendimais, taikymo Lopšelyje-darželyje tvarką;

21.1.4. pagal Rokiškio rajono savivaldybės tarybos sprendimais nustatytą darbuotojų pareigybių normatyvą paskirsto darbuotojams vaikų maitinimo organizavimo ir priežiūros funkcijas, parengia pareigybių aprašymus;

21.1.5. tvirtina maitinimo organizavimo tvarką ir valgiaraščius;

21.1.6. skiria atsakingus asmenis už RVASVT sistemos kontrolę.

21.2. **Dietistė:**

21.2.1. sudaro perspektyvinius valgiaraščius, suderina su Lopšelio-darželio direktoriais ir Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba.

21.2.2. sudaro valgiaraščius vaikams, kuriems reikalingas pritaikytas maitinimas;

21.2.3. sudaro dienos valgiaraščius-reikalavimus;

21.2.4. dalyvauja rengiant ir atnaujinant RVASVT sistemą, vykdo jos kontrolę;

21.2.5. pagal kompetenciją prižiūri, kad vaikų maitinimas atitiktų teisės aktų reikalavimus.

Kontroliuoja teikiamų maisto produktų kokybę sandėliavimo sąlygas bei maisto ruošimo ir išdavimo procesą (ne rečiau dviejų kartų per mėnesį). Apie nustatytus trūkumus maitinimo organizavime informuoja Lopšelio-darželio direktorių. Atlieka pažeidimų šalinimo kontrolę;

21.2.6. atlieka virtuvės patalpų valymo kontrolę;

21.2.7. sudaro sąrašą, kuriems turi būti organizuojamas pritaikytas maitinimas pagal atskirą valgiaraštį, kuris sudaromas atsižvelgiant į pateiktas gydytojo rekomendacijas raštu (forma Nr. 027-1/a);

21.2.8. dalyvauja, kartu su kitais atsakingais darbuotojais, ir teikia informaciją savo kompetencijos ribose, kontroliuojančioms institucijoms vykdant maitinimo organizavimo patikrinimus;

21.2.9. konsultuoja maitinimo klausimais darbuotojus, vaikų tėvus (globėjus, kitus teisėtus vaiko atstovus).

III SKYRIUS

VAIKŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ SUDARYMO REIKALAVIMAI IR VALGIARAŠČIŲ DERINIMAS

22. Vaikų maitinimo valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas vaikams, nustatytas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakyme Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“, bei į vaikų buvimo įstaigoje trukmę. Valgiaraščių energinė ir maistinė vertė nuo normų gali nukrypti ne daugiau nei penkis procentus.

23. Lopšelyje-darželyje valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip 15 darbo dienų laikotarpiui, (švenčių ir poilsio dienomis vaikų maitinimui valgiaraščiai netaikomi, maitinimas organizuojamas pagal galimybes dalyvaujant vaikams).

24. Lopšelio-darželio, dalyvaujančio Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programoje, šių programų maisto produktai į valgiaraščius neįtraukiami. Valgiaraščiuose nurodytų patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose turi būti nurodyti naudojami maisto produktai, jų sudėtis, bruto ir neto kiekiai (g), gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepimas ir pan.) ir trukmė.

25. Vaikų nuo 1 iki 7 metų amžiaus maitinimo valgiaraščiai sudaromi (pasirinktina):

25.1. pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus interneto svetainėje adresu www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/rekomenduojami_perspektyviniai_valgiaraščiai;

25.2. pagal juridinių ar fizinių asmenų parengtus ir su Sveikatos apsaugos ministerija raštu suderintus patiekalų receptūrų rinkinius (rinkinyje turi būti pateiktas Sveikatos apsaugos ministerijos suderinimo raštas) ar jų ir Tvarkos aprašo 25.1 papunktyje pateiktų receptūrų kombinacijas;

25.3. savarankiškai maitinimo paslaugos teikėjo, vadovaujantis Tvarkos aprašo reikalavimais;

25.4. pagal gydytojo raštiškas rekomendacijas (Forma Nr. 027-1/a).

26. Valgiaraščiai derinami Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos 2015 m. birželio 22 d. direktoriaus įsakyme Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos namų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ nustatyta tvarka.

IV SKYRIUS VAIKŲ MAITINIMO SKAIČIAUS APSKAITA

27. Vaikų maitinimų skaičius priklauso nuo jų buvimo įstaigoje trukmės: 1–7 metų amžiaus vaikai maitinami 3 kartus per dieną pagal valgiaraščius.

28. Vykiant ES programas „Pienas vaikams“ ir „Vaisių vartojimo skatinimas mokyklose“ vaikams papildomai patiekiami pieno produktai ir vaisiai atskirai nuo pagrindinio maitinimo.

29. Atsižvelgiant į vaiko buvimo Lopšelyje-darželyje trukmę, vaiko tėvai (globėjai, kiti teisėti vaiko atstovai), gali pasirinkti kitokią maitinimų skaičių. Tuomet Lopšelio-darželio direktoriui pateikia raštišką prašymą, kuriame nurodo pasirenkamus maitinimus. Vaikai, kurie įstaigoje būna ne ilgiau 4 val., tėvų (globėjų, kitų teisėtų vaiko atstovų) prašymu, gali būti nemaitinami. Raštišką prašymą galima pateikti 1 kartą per mėnesį.

30. Vaikų lankomumo ir maitinimų skaičiaus apskaita vykdoma:

30.1. elektroniniame dienyne, faktinį grupėje esančių vaikų skaičių auklėtojos kasdien užrašo iki 8.30 val.;

30.2. vaikų lankomumo ir maitinimo apskaitos žiniaraštį tvirtina Lopšelio-darželio direktorius;

30.3. direktoriaus patvirtinti vaikų lankomumo ir maitinimo apskaitos žiniaraščiai perduodami buhalteriiui.

31. Apie vaiko neatvykimą į Lopšelių-darželį tėvai praneša iki 08.30 val.

32. Apie pasikeitusį vaikų skaičių pusryčiams, auklėtojos iki 08.15 val. privalo pažymėti „Pusryčių“ programėlėje.

V SKYRIUS MAITINIMO ORGANIZAVIMAS LOPŠELIO-DARŽELIO DARBUOTOJAMS

33. Lopšelyje-darželyje darbuotojai gali užsisakyti ir valgyti tik pietus. Pietų porcija tokia pat kaip ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo vaikams.

34. Norintys maitintis darbuotojai privalo pažymėti „Personalo žiniaraščio“ programėlėje.

35. Už pietus darbuotojai moka Rokiškio rajono savivaldybės tarybos nustatytą mokesį.

36. Darbuotojai turi teisę pasirinkti maitinimosi skaičių per mėnesį.

37. Vadovaudamasis „Užmokesčio už vaikų išlaikymą Rokiškio rajono savivaldybės švietimo įstaigose, įgyvendinančiose ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, tvarkos aprašu“ patvirtintu Rokiškio rajono savivaldybės tarybos 2017-05-26 sprendimu Nr. TS-113, darbuotojas už maitinimą atsiskaito direktoriaus įsakymu paskirtam asmeniui.

VI SKYRIUS NEMOKAMO MAITINIMO ORGANIZAVIMAS

38. Priešmokyklinės grupės vaikams, turintiems teisę į socialinę paramą, taikomas šis Aprašas ir Rokiškio rajono savivaldybės tarybos patvirtinta Mokinių nemokamo maitinimo skyrimo ir teikimo rajono mokyklose tvarka.

39. Apskaita vykdoma SPIS-socialinės paramos šeimai informacinėje sistemoje.

VII SKYRIUS

VALGIARAŠČIŲ PILDYMO REIKALAVIMAI

40. Valgiaraštis-reikalavimas yra skirtas įforminti maisto produktų apskaitą ir išdavimą iš sandėlio į virtuvę.

41. Valgiaraštis- reikalavimas pildomas kompiuteriniu būdu.

42. Valgiaraštį – reikalavimą kasdien pildo dietistas.

43. Titulinėje dalyje rašoma: įstaigos pavadinimas, produktų išdavimo data, maitinamų vaikų skaičius, besimaitinančio personalo skaičius, planinė pinigine vienos dienos maitinimo išlaidų norma (atskirai lopšelio, darželio, nemokamo maitinimo, tarnautojų), ir planinė maitinimo išlaidų suma. Planinė maitinimo išlaidų suma nustatoma padauginus vaikų skaičių iš planinės pinigines vienos dienos maitinimo išlaidų normos.

44. Dalykinėje dalyje įrašoma pusryčių, pietų, vakarienes skiltyse – patiekalų pavadinimas, išėiga porcijų skaičius.

45. Maisto produktų eilutėse – įrašoma maisto produktų norma t.y. panaudotų maisto produktų kiekis pusryčiams, pietums, vakarienei.

46. Galutinėje grafoje rašomas bendras produktų kiekis, sunaudotas patiekalams gaminti.

47. Valgiaraštį - reikalavimą pasirašo jį užpildęs direktoriaus įsakymu paskirtas asmuo, pasirašo sandėlininkas, išdavęs produktus ir produktus priėmusi virėja.

48. Valgiaraštį - reikalavimą tvirtina įstaigos vadovas.

49. Sandėlininkas išduotų produktų kiekius suveda į sandėlio apskaitos programą.

50. Valgiaraštis - reikalavimas perduodamas į buhalteriją.

51. Valgiaraštis – reikalavimas pusryčiams sudaromas iš vakaro sekančiais dienai tam vaikų skaičiui, kuris buvo įstaigoje valgiaraščio- reikalavimo sudarymo dieną, o pietūs ir vakarienė – pagal tą dieną esančių vaikų skaičių.

52. Patiekalo pavadinimas ir receptūra į valgiaraštį - reikalavimą rašoma remiantis receptūros ir gamybos technologinėmis kortelėmis.

VIII SKYRIUS

MAISTO PRODUKTŲ ĮSIGIJIMAS IR APSKAITA

53. Maisto produktų pirkimas organizuojamas Lopšelio-darželio „Varpelis“ „Viešųjų pirkimų planavimo, inicijavimo, organizavimo, atlikimo ir atskaitomybės tvarkos aprašu“, supaprastintų viešųjų pirkimų taisyklėmis ir kitų teisės aktų nustatyta tvarka.

54. Buhalterė vykdo galutinę atsargų apskaitą pagal apskaitos politiką patvirtintą pagal Rokiškio rajono savivaldybės administracijos direktoriaus 2011 m. lapkričio 30 d. įsakymu Nr. AV-968.

55. Maisto produktų užsakymus atlieka sandėlininkas.

56. Maisto produktų užsakymai atliekami pagal valgiaraščius iš pasirinktų tiekėjų.

57. Pagal sąskaitą-faktūrą sandėlininkas įvertina maisto produktus, patikrina svorius, pasirašo sąskaitą-faktūrą ir pateikia direktoriui suderinimui.

58. Duomenys suvedami į maisto apyvartos ir likučių apskaitos programą „PROGRA“.

59. Sąskaitos-faktūros atiduodamos į buhalteriją.

60. Mėnesio paskutinę dieną į buhalteriją pristatoma pirkimų suvestinė, atsiskaitymų su tiekėjais žiniaraštis, apyvartinis žiniaraštis, maisto suvartojimo kontrolės žiniaraštis.

61. Maisto produktai atiduodami pagal valgiaraštį-reikalavimą.

62. Už maisto produktų užsakymą, priėmimą ir atidavimą iš maisto sandėlio atsako sandėlininkas.

IX SKYRIUS

RIZIKOS VEIKSNIŲ ANALIZĖS IR SVARBIŲJŲ VALDYMO TAŠKŲ VYKDYMAS

63. Lopšelyje-darželyje dirbama, vadovaujantis „Geros higienos praktikos taisyklės viešojo maitinimo įstaigoms“.

64. Svarbieji valdymo taškai:

64.1. **Priėmimas:**

64.1.2 greitai gendančių maisto produktų priėmimo žurnalas. Jį pildo Lopšelio-darželio direktoriaus įsakymu paskirtas asmuo.

64.2. **Laikymas:**

64.2.1. maisto žaliavų ir produktų laikymo žurnalas. Jį pildo Lopšelio-darželio direktoriaus įsakymu paskirtas asmuo.

64.3. **Gamyba:**

64.3.1. šiluminio apdorojimo temperatūros ir laiko registravimo žurnalas. Jį pildo Lopšelio-darželio direktoriaus įsakymu paskirtas asmuo.

65. **Valymo** darbų žurnalas. Jį pildo Lopšelio-darželio direktoriaus įsakymu paskirtas asmuo.

66. Dietistas pagal savo kompetenciją prižiūri, kad vaikų maitinimas būtų organizuojamas pagal šį tvarkos aprašą. Nustatęs trūkumus maitinimo organizavime, dietistas informuoja direktorių.

67. Vidinis RVASVT sistemos auditas vykdomas vieną kartą per metus. Auditą atlieką Lopšelio-darželio direktoriaus įsakymu sudaryta komisija.

X SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

68. Direktorius supažindina darbuotojus ir vaikų tėvus (globėjus, kitus teisėtus vaiko atstovus) su šiuo tvarkos aprašu.

69. Tvarkos aprašas keičiamas ar naikinamas direktoriaus įsakymu, pasikeitus vaikų maitinimą reglamentuojantiems dokumentams, arba siekiant jį papildyti, patobulinti.

Parengė dietistė:

A. Kartenienė

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo
1 priedas

**MAISTO PRIEDŲ, KURIŲ NETURI BŪTI VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMUOSE
MAISTO PRODUKTUOSE, SĄRAŠAS**

1. Dažikliai:

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------|
| 1.1. E 102 | tartrazinas; |
| 1.2. E 104 | chinolino geltonasis; |
| 1.3. E 110 | saulėlydžio geltonasis FCF, apelsinų geltonasis S; |
| 1.4. E 120 | košenilis, karmino rūgštis, karminas; |
| 1.5. E 122 | azorubinas, karmosinas; |
| 1.6. E 123 | amarantas; |
| 1.7. E 124 | ponso 4R, košenilis raudonasis A; |
| 1.8. E 127 | eritrozinas; |
| 1.9. E 129 | alura raudonasis AC; |
| 1.10. E 131 | patentuotas mėlynasis V; |
| 1.11. E 132 | indigotinas, indigokarminas; |
| 1.12. E 133 | briliantinis mėlynasis FCF; |
| 1.13. E 142 | žaliasis S; |
| 1.14. E 151 | briliantinis juodasis BN; |
| 1.15. E 155 | rudasis HT; |
| 1.16. E 180 | litolrubinas BK. |

2. Konservantai ir antioksidantai:

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 2.1. E 200 | sorbo rūgštis; |
| 2.2. E 202 | kalio sorbatas; |
| 2.3. E 203 | kalcio sorbatas; |
| 2.4. E 210 | benzenkarboksirūgštis; |
| 2.5. E 211 | natrio benzoatas; |
| 2.6. E 212 | kalio benzoatas; |
| 2.7. E 213 | kalcio benzoatas; |
| 2.8. E 220–228 | sieros dioksidas ir sulfítai. |

3. Saldikliai:

- | | |
|------------|----------------|
| 3.1. E 950 | acesulfamas K; |
| 3.2. E 951 | aspartamas; |
| 3.3. E 952 | ciklamatai; |
| 3.4. E 954 | sacharinai; |
| 3.5. E 955 | sukralozė; |
| 3.6. E 957 | taumatinas; |

- 3.7. E 959 neohesperidinas DC;
- 3.8. E 960 steviolio glikozidai;
- 3.9. E 961 neotamas;
- 3.10. E 962 aspartamo-acesulfamo druska;
- 3.11. E 969 advantamas.

4. Aromato ir skonio stiprikliai:

- 4.1. E 620 glutamo rūgštis;
 - 4.2. E 621 mononatrio glutamatas;
 - 4.3. E 622 monokalio glutamatas;
 - 4.4. E 623 kalcio glutamatas;
 - 4.5. E 624 monoamonio glutamatas;
 - 4.6. E 625 magnio glutamatas;
 - 4.7. E 626 guanilo rūgštis;
 - 4.8. E 627 dinatrio guanilatas;
 - 4.9. E 628 dikalio guanilatas;
 - 4.10. E 629 kalcio guanilatas;
 - 4.11. E 630 inozino rūgštis;
 - 4.12. E 631 dinatrio inozinatas;
 - 4.13. E 632 dikalio inozinatas;
 - 4.14. E 633 kalcio inozinatas;
 - 4.15. E 634 kalcio 5'-ribonukleotidai;
 - 4.16. E 635 dinatrio 5'-ribonukleotidai.
-

VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ KOKYBĖS REIKALAVIMAI

1. Švieži vaisiai ir daržovės turi atitikti tiekiamų rinkai šviežių vaisių ir daržovių prekybos standartus, nustatytus 2011 m. birželio 7 d. Komisijos įgyvendinimo reglamente (ES) Nr. 543/2011, kuriuo nustatomos išsamios Tarybos reglamento (EB) Nr. 1234/2007 taikymo vaisių bei daržovių ir perdirbtų vaisių bei daržovių sektoriuose taisyklės (OL 2011 L 157, p. 1).

2. Bulvės turi atitikti maistinių bulvių I ar II klasės kokybės reikalavimus, nustatytus Maistinių bulvių kokybės reikalavimuose, patvirtintuose Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2002 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. 193 „Dėl Maistinių bulvių kokybės reikalavimų patvirtinimo“.

3. Mėsos gaminiai turi atitikti Mėsos gaminių techninio reglamento, patvirtinto Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2015 m. vasario 9 d. įsakymu Nr. 3D-78 „Dėl Mėsos gaminių techninio reglamento patvirtinimo ir žemės ūkio ministro 2003 m. gruodžio 29 d. įsakymo Nr. 3D-560 pripažinimo netekusiu galios“, nustatytus aukščiausios rūšies mėsos gaminių kokybės reikalavimus.

4. Alyvuogių aliejus turi atitikti 2012 m. sausio 13 d. Komisijos įgyvendinimo reglamente (ES) Nr. 29/2012 dėl prekybos alyvuogių aliejumi standartų (OL 2012 L 12, p.14) nustatytus standartus.

5. Žuvininkystės produktai turi atitikti sveikumo standartus, išdėstytus 2004 m. balandžio 29 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamente (EB) Nr. 853/2004, nustatančiame konkrečius gyvūninės kilmės maisto produktų higienos reikalavimus (OL 2004 m. *specialusis leidimas*, 3 skyrius, 45 tomas, p. 14), su paskutiniais pakeitimais, padarytais 2012 m. sausio 11 d. Komisijos reglamentu (ES) Nr. 16/2012 (OL 2012 L 8, p. 29).

6. Rauginti pieno gaminiai turi atitikti Raugintų pieno gaminių kokybės reikalavimus, patvirtintus Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2005 m. liepos 8 d. įsakymu Nr. 3D-335 „Dėl Raugintų pieno gaminių kokybės reikalavimų patvirtinimo bei kai kurių žemės ūkio ministro įsakymų pripažinimo netekusiais galios“.

7. Varškė ir varškės gaminiai turi atitikti Varškės ir varškės gaminių kokybės reikalavimus, patvirtintus Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2002 m. gruodžio 11 d. įsakymu Nr. 488 „Dėl Varškės ir varškės gaminių kokybės reikalavimų patvirtinimo“.

8. Sūriai turi atitikti Sūrių kokybės reikalavimų apraše, patvirtintame Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2008 m. birželio 13 d. įsakymu Nr. 3D-335 „Dėl Sūrių kokybės reikalavimų aprašo patvirtinimo ir kai kurių žemės ūkio ministro įsakymų, susijusių su privalomaisiais kokybės reikalavimais, pakeitimo“, nustatytus reikalavimus.

9. Lydyti sūriai turi atitikti lydytų sūrių kokybės reikalavimus, išdėstytus Lydytų sūrių techniniame reglamente, patvirtintame Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 1999 m. gegužės 20 d. įsakymu Nr. 210 „Dėl privalomųjų kokybės reikalavimų patvirtinimo“.

10. Duonos ir pyrago kepiniai turi atitikti Duonos ir pyrago kepių apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techniniame reglamente, patvirtintame Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2014 m. spalio 28 d. įsakymu Nr. 3D-794 „Dėl Duonos ir pyrago kepių apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninio reglamento ir miltinės konditerijos gaminių apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninio reglamento patvirtinimo“, nustatytus reikalavimus.

11. Miltinės konditerijos gaminiai turi atitikti Miltinės konditerijos gaminių apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techniniame reglamente, patvirtintame Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 2014 m. spalio 28 d. įsakymu Nr. 3D-794 „Dėl Duonos ir pyrago kepių apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninio reglamento ir miltinės konditerijos gaminių

apibūdinimo, gamybos ir prekinio pateikimo techninio reglamento patvirtinimo“, nustatytus reikalavimus.

**LEIDŽIAMAS CUKRŲ, DRUSKOS IR PRIVALOMAS SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ
KIEKIS VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMUOSE MAISTO PRODUKTUOSE¹ IR
PATIEKALUOSE**

Eil. Nr.	Maisto produktai ar patiekalai	Cukrų kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml)	Druskos kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml)	Skaidulinių medžiagų (g) ne mažesnis nei/100 g
1.	Mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai	3	1,7	-
2.	Silkė	5	2,5	-
3.	Pieno gaminiai			
3.1.	Jogurtai, varškės gaminiai	10 ²	1	
3.2.	Sūriai	-	1,7	-
3.3.	Kiti pieno gaminiai, išskyrus desertus	5	1	-
4.	Grūdinių augalų produktai			
4.1.	Ruginė duona (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai)	5	1,2	6
4.2.	Kita duona ir duonos gaminiai	5	1	5
4.3.	Smulkieji pyrago gaminiai ir miltinės konditerijos gaminiai	16	1	-
4.4.	Pusryčių dribsniai ir javainiai	16	1	6
5.	Džiovininti vaisiai ir džiovintos uogos ar jų gaminiai	0 (pridėtinių cukrų)		-
6.	Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti patiekalai	5 (pridėtinių cukrų)	1	-
7.	Desertai	16	1	-
8.	Gerti skirti produktai, išskyrus nurodytus 3.1 ir 3.3 papunkčiuose			
8.1.	Sultys (vaisių ir (ar) daržovių)	-	0	-
8.2.	Kiti gėrimai (sulčių gėrimai, nektarai, gaivieji gėrimai ir pan.)	5	0	-
8.3.	Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti gėrimai	5	-	-
9.	Kiti maisto produktai, nenurodyti 1–8 punktuose, išskyrus vaisius	5	1	-

¹ Maisto produktams, atitinkantiems maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ kriterijus, šio priedo reikalavimai netaikomi.

² 2019–2020 mokslo metais 9 g/100g (ml); 2020–2021 mokslo metais 8 g/100g (ml); 2021–2022

mokslo metais 7 g/100g (ml); 2022–2023 mokslo metais 6 g/100g (ml); 2023-2024 ir vėlesniais mokslo metais 5 g/100 g (ml).

MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ VAIKAMS MAITINTI PATIEKIMAS

Maisto produktų grupės	Maisto produktų patiekimas ¹
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 šviežiams, 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 vaisiai ar uogos netiekiami 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 (avižių, 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 mėsa: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai. 5.2. Tiekiamas 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 patiekiamas taip, kad galėtų sukramtyti.
6. Žuvis	6.1. Pakaitomis tiekiamas riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis. 6.2. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekiamas 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.

**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 šlifuosius 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	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	Ne mažiau kaip	Ne mažiau kaip

	1 rūšis/d.	1 rūšis/d.	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.

¹ Vegetarinio maitinimo valgiaraščiams sudaryti gyvūninių maisto produktų ir patiekalų pateikimo 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 „Šlifuočių ryžių ir jų patiekalų“ grupei.