

MOKINIŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO UTENOS ADOLFO ŠAPOKOS GIMNAZIJOJE TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Mokinių maitinimo organizavimo Utenos Adolfo Šapokos gimnazijoje tvarkos aprašas (toliau – Tvarkos aprašas) nustato mokinių maitinimo organizavimo ir įgyvendinimo reikalavimus.
2. Tvarkos aprašo tikslas – užtikrinti sveikatai palankią mokinių mitybą, maisto saugą ir geriausią kokybę, kad būtų patenkinti mokinių maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai.
3. Tvarkos aprašo reikalavimai privalomi asmenims, teikiantiems mokinių maitinimo ar maisto produktų tiekimo paslaugas gimnazijoje.

II SKYRIUS SĄVOKOS IR JŲ APIBRĖŽTYS

4. Tvarkos apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:
 - 4.1. **Cukrūs** – monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produkte.
 - 4.2. **Greitai gendantis maisto produktas** – šviežias, atvėsintas arba sušaldytas maisto produktas, kuriam laikyti ir vežti reikalinga tam tikra temperatūra, kurioje jis išlieka saugus vartoti.
 - 4.3. **Iš dalies hidrinti** (iš dalies sukietinti, iš dalies hidrogenizuoti) **augaliniai riebalai** – skysti augaliniai aliejai, hidrinimo proceso metu paversti pusiau kietais.
 - 4.4. **Maisto daavinys** – lengvai paruošiami arba paruošti vartoti maisto produktai ar patiekalai, kurie išduodami tam tikram laikotarpiui pagal sveikatos apsaugos ministro nustatytas vidutines rekomenduojamas paros normas ir yra supakuoti, kad būtų galima saugiai nešti, vežti ar kitaip transportuoti.
 - 4.5. **Patiekalas** – paprastai vienoje lėkštėje patiekiamas vartoti šaltas ar šiltas maistas.
 - 4.6. **Pridėtiniai cukrūs** – gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai ir disacharidai, taip pat cukrūs, esantys įdėtame meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir vaisių sulčių koncentratuose.
 - 4.7. **Pritaikytas maitinimas** – maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtų, asmens individualių maisto medžiagų ir energijos poreikių patenkinimą, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.
 - 4.8. **Šiltas maistas** – maistas, patiekiamas kaip karštas patiekalas, iki patiekimo vartoti laikomas ne žemesnėje kaip +68 °C temperatūroje.
 - 4.9. **Tausojantis patiekalas** – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.
 - 4.10. **Šaltas užkandis** – maisto produktas ar šaltas patiekalas, neįtrauktas į valgiaraštį.

4.11. **Valgiaraštis** – numatomų patiekti vartoti dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašas.

4.12. Kitos sąvokos atitinka 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) (toliau – Reglamentas (EB) Nr. 853/2004), Lietuvos Respublikos civilinės saugos įstatyme, Lietuvos Respublikos žmonių užkrečiamųjų ligų profilaktikos ir kontrolės įstatyme, Lietuvos Respublikos produktų saugos įstatyme, Lietuvos Respublikos maisto įstatyme, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme, Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2009 m. rugsėjo 1 d. įsakyme Nr. V-714 „Dėl Lietuvos higienos normos HN124:2014 „Vaikų socialinės globos įstaigos: bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakyme Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. rugsėjo 7 d. įsakyme Nr. V-765 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 79:2010 „Vaikų poilsio stovykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakyme Nr. V-50 „Dėl Maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ (toliau – „Rakto skylutė“) ir Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministro 1999 m. liepos 1 d. įsakyme Nr. 288 „Dėl Privalomųjų kakavos ir šokolado produktų kokybės reikalavimų“ ir Tvarkos aprašo 4 priede išvardytuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

IIISKYRIUS

MOKINIŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO BENDRIEJI REIKALAVIMAI

5. Gimnazijos direktorius (toliau – Direktorius) atsako už mokinių maitinimo organizavimą ir Tvarkos aprašo nuostatų įgyvendinimą.

6. Maisto produktų tiekimas, maisto tvarkymo vietos įrengimas ir maisto tvarkymas atitinka 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.

7. Sudarant sutartis dėl mokinių maitinimo paslaugų teikimo gimnazijoje (toliau – Sutartis), numatoma atsakomybė už maitinimo organizavimo patalpų higienos ir Tvarkos aprašo reikalavimų užtikrinimą, taip pat mokinių maitinimo paslaugos teikimo organizavimas karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio laikotarpiu ir kai mokiniui skirtas mokymas namuose, vadovaujantis Mokinių mokymo stacionarinėje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje ir namuose organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. rugsėjo 26 d. įsakymu Nr. V-1405 „Dėl Mokinių mokymo stacionarinėje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje ir namuose organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ (toliau – Įsakymas Nr. V-1405). Sutartys nesudaromos su į „Nepatikimų maisto tvarkymo subjektų sąrašą“, skelbiamą Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos internetinėje svetainėje, įtrauktais maitinimo paslaugų teikėjais. Maitinimo paslaugos teikėjas organizuoja visų mokinių, norinčių gauti šią paslaugą, maitinimą.

8. Sudarant sutartis dėl maisto produktų tiekimo gimnazijai (toliau – Maisto produktų tiekimo sutartis), maisto produktų tiekimo sutartyje numatoma atsakomybė už maisto produktų, neatitinkančių Tvarkos aprašo reikalavimų, tiekimą, taip pat maisto produktų tiekimo sąlygos karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio laikotarpiu ir kai vaikui skirtas mokymas namuose, vadovaujantis Įsakymu Nr. V-1405. Maisto produktų tiekimo sutartys

nesudaromos su į „Nepatikimų maisto tvarkymo subjektų sąrašą“, skelbiamą Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos internetinėje svetainėje, įtrauktais maisto produktų tiekėjais. Maisto produktų sąrašas sudaromas su konkrečiais tiekiamų maisto produktų pavadinimais, maisto produktų sudėtimi, grynuoju kiekiu, apdorojimo būdu (pvz., atšaldytas) ir pridedamas prie Maisto produktų tiekimo sutarties. Sudarant maisto produktų sutartis pirmenybė teikiama tiekiamoms žaliavoms ir maisto produktams:

8.1. atitinkantiems 2018 m. gegužės 30 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (ES) 2018/848 dėl ekologinės gamybos ir ekologiškų produktų ženklavimo, kuriuo panaikinamas Tarybos reglamentas (EB) Nr.834/2007, kriterijus;

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

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

8.4. 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.

9. Jei vaisiai, daržovės, uogos, bulvės įsigijami iš fizinių asmenų, laikomasi 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 Lietuvos Respublikoje išaugintų šviežių vaisių, daržovių, uogų, bulvių atitikties deklaracijos (toliau – Atitikties deklaracija), vadovaujamosi 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“.

10. Jei maitinimo paslaugą organizuoja ne pati gimnazija, tai už Tvarkos aprašo nuostatų laikymąsi atsakingas maitinimo paslaugos teikėjas.

11. Mokinių 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 mokiniui pavalgyti prie švaraus stalo.

12. Kiekvieną dieną mokiniai gauna šilto maisto.

13. Maisto patiekimas atitinka Tvarkos aprašo 6 priedo reikalavimus.

14. Gimnazijoje mokiniai gali gauti pusryčius, pietus ir papildomus maitinimus (priešpiečius). Pusryčiams mokinys turi gauti 20–25 proc., pietums – 30–35 proc. rekomenduojamo paros maisto raciono karingumo, nustatyto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakyme Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ (toliau – rekomenduojamos paros normos), jei tokie maitinimai numatyti valgiaraščiuose. Maisto daaviniai gali būti išduodami karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio laikotarpiu, jei tuo metu sustabdomas mokinių maitinimo paslaugų teikimas gimnazijoje, taip pat kai mokiniui skirtas mokymas namuose.

15. Mokiniams 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. Maisto davinius sudaryti rekomenduojami maisto produktai: daržovės; vaisiai; grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopos, kruopų produktai, duonos gaminiai ir kt.); ankštinės daržovės; pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti); kiaušiniai; riešutai; liesa mėsa; žuvis ir jos produktai; aliejai; sultys; sriubos; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo (tik išvykoms). Draudžiama maisto davinius išvykoms sudaryti iš greitai gendančių maisto produktų. Sudarant maisto davinius ilgesniam laikui (pvz., karantino metu) rekomenduojama keisti maisto davinių sudėtį, atsižvelgiant į maisto davinius gaunančių vaikų poreikius.

16. Mokinių maitinimui gimnazijoje 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; cikrijos, 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 davinius); rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto davinius); strimelės, pagautos 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, paukšties 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.

17. Patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai:

17.1 šiltas maistas gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą nuo jų pagaminimo patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą leidžiama, jei virtuvėje yra galimybės tik pašildyti maistą;

17.2. patiekiamas maistas yra kokybiškas ir įvairus;

17.3. pirmenybė teikiama maistinės savybės tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;

17.4. gaminant maistą nenaudojami prieskonių mišiniai, kurių sudėtyje yra maisto priedų;

17.5. kiekvieną dieną patiekiamas daržovių ir vaisių (rekomenduojama sezoninių, šviežių). Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami ir papildomo maitinimo metu, jei toks organizuojamas;

17.6. kiekvieną dieną patiekiamas patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų gimnazijoje tiekiamas pagal Tvarkos aprašo 27 punkto ir 28.1 papunkčio nuostatas;

17.7. sriuba tiekiamas ne tik pietų, bet ir papildomo maitinimo metu;

17.8. daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras sudaro ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio;

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

17.10. 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;

17.11. karštas pietų patiekalas gaminamas iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu patiekiamas daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras.

Reikalavimas netaikomas patiekalams iš augalinės kilmės maisto produktų;

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

17.13. pienas ir kiti gėrimai mokiniams netiekiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C;

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

17.15. maistas patiekiamas estetiškai.

18. Gimnazijoje sudaromos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (rekomenduojama kambario temperatūros, pvz., pilstomo iš geriamajam vandeniui skirtų indų), net jei mokiniai nemaitinami. Sudaroma galimybė mokiniams gauti ir karšto virinto geriamojo vandens. Vandeniui atsigerti naudojami asmeninio naudojimo arba vienkartiniai puodukai, stiklinaitės ar buteliukai.

19. Draudžiama naudoti susidėvėjusius, ištrupėjusius, įskilusius, apdaužytus kraštais indus bei aliumininis įrankius ir indus.

20. Gimnazijos valgykloje ar kitoje patalpoje, kurioje maitinami mokiniai, matomoje vietoje skelbiama:

20.1. einamosios savaitės valgiaraščiai (nurodant visus faktiškai patiekiamus maisto produktus, patiekalus, gėrimus ir užkandžius);

20.2. maisto pasirinkimo piramidės, maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ plakatai ar kita sveiką mitybą skatinanti informacija;

20.3. Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nemokamos telefono linijos numeris (skambinti maitinimo organizavimo klausimais);

20.4. juridinis ar fizinis asmuo, teikiantis maisto produktų tiekimo paslaugas;

20.5. šaltų užkandžių, jei jie tiekiami, sąrašas ir svoris.

21. Gimnazijos interneto svetainėje, skelbiama vieša prieiga: Tvarkos aprašas, juridinis ar fizinis asmuo, teikiantis vaikų maitinimo ir (ar) maisto produktų tiekimo paslaugas, ir valgiaraščiai (nurodoma informacija, nustatyta Tvarkos aprašo 32 punkte), karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio laikotarpiu turi būti skelbiama informacija apie mokinių maitinimo organizavimo sąlygas, jei jos keičiamos.

22. Jei mokykloje maitinami suaugę asmenys, jiems mokykloje neturi būti pateikiami Tvarkos aprašo reikalavimų neatitinkantys maisto produktai ar patiekalai vaikų maitinimo metu.

23. Gimnazijoje negali būti reklamuojami maisto produktai, išvardyti atitinkamai Tvarkos aprašo 16 punkte.

IV SKYRIUS

MOKINIŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMAS GIMNAZIJOJE

24. Kasdien organizuojami pietūs, kurių metu sudaromos sąlygos mokinimas pavalgyti šilto maisto. Pietūs organizuojami ne anksčiau kaip 2,5 val. ir ne vėliau kaip praėjus 4 val. nuo pamokų pradžios. Mokinių aptarnavimui pietų metu pagerinti ilginamos pertraukos po 3 ir 4 pamokos.

25. Visi pietų metu patiekiami patiekalai nurodomi valgiaraštyje. Sudaroma galimybė pasirinkti iš kelių karštųjų pietų patiekalų ir kelių garnyrų. Mokiniams sudaryta galimybė atsinešti, laikyti ir maitintis iš namų tą dieną atneštu maistu. Už atnešto maisto saugą ir kokybę atsako mokinio atstovai pagal įstatymą.

26. Valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į gimnazijoje besimokančių mokinių amžių, t.y. 15–18 metų mokiniams.

27. Pasirinkti pietų metu 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 (15 dienų) įtrauktų karštųjų pietų patiekalų turi būti tausojančios ir (ar) patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų.

28. Gimnazijoje, be pietų, taip pat gali būti:

28.1. kiti mokinių maitinimai, nurodyti Tvarkos aprašo 14 punkte. Jei organizuojami kiti mokinių maitinimai, sudaromas visų tiekiamų maitinimų valgiaraštis;

28.2. šalti užkandžiai (raštišku mokinių atstovų pagal įstatymą pritarimu (kiekvienų mokslo metų pirmą mėnesį).

29. Mokiniais, pateikusiems gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1/a), organizuojamas pritaikytas maitinimas.

V SKYRIUS

MOKINIŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ SUDARYMO REIKALAVIMAI

30. Mokinių maitinimo valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros normas bei į mokinių buvimo įstaigoje trukmę. Valgiaraščių energinė ir maistinė vertė nuo rekomenduojamų paros normų gali nukrypti ne daugiau nei penkis procentus.

31. Gimnazijoje valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip 15 darbo dienų laikotarpiui (švenčių ir poilsio dienomis mokinių maitinimui valgiaraščiai netaikomi).

32. Gimnazijos valgiaraščiuose nurodomi patiekiami patiekalai, patiekalų kiekiai (g). Gimnazijai dalyvaujant 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 nurodomi naudojami maisto produktai, jų sudėtis, bruto ir neto kiekiai (g), gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepinimas ir pan.) ir trukmė.

33. Valgiaraščių tituliniam lape nurodomas gimnazijos pavadinimas, adresas, darbo laikas, maitinamų vaikų amžius. Visi valgiaraščio lapai turi būti sunumeruoti (išskyrus titulinį) ir patvirtinti vadovo parašu ir spaudu. Valgiaraščiuose turi būti nurodytos savaitės ir savaitės dienos, darbo laikas, kiekvieno vaikų maitinimo laikas. Valgiaraštis turi būti aiškus (nurodytos tikslios patiekalų ar maisto produktų išėigos, be braukymų ar taisymų).

VI SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

34. Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas sveikatos priežiūrą gimnazijoje, pagal Tvarkos aprašo 1 priedo 2 punktą vertina mokinių maitinimo organizavimo atitiktį Tvarkos aprašo reikalavimams ir Utenos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktoriaus nustatyta tvarka, bet ne rečiau kaip kartą per dvi savaites pildo Valgiaraščių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimo žurnalą. Nustatęs neatitikimų, juos užregistruoja Valgiaraščių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimo žurnale (Tvarkos aprašo 2 priedas) ir nedelsdamas raštu apie tai informuoja gimnazijos direktorių, pranešimo kopiją pateikia Visuomenės sveikatos biuro vadovui. Gimnazijos direktorius atsako už tai, kad nustatyti mokinių maitinimo organizavimo trūkumai būtų pašalinti nedelsiant. Nepašalinus neatitikimų per tą pačią dieną, visuomenės sveikatos specialistas apie tai praneša teritorinei Valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai.

35. Valgiaraščių ir vaikų maitinimo atitikties patikrinimo žurnalas gimnazijoje saugomas dvejus metus.

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO FUNKCIJOS, PRIŽIŪRINT MAITINIMO ORGANIZAVIMĄ MOKYKLOSE

1. Raštu informuoti gimnazijos administraciją ir maitinimo paslaugų teikėjų darbuotojus, atsakingus už vaikų maitinimą, apie Formoje Nr. 027-1/a pateiktus raštiškus nurodymus dėl mokinio maitinimo organizavimo per 5 darbo dienas nuo Formos Nr. 027-1/a pateikimo.
 2. Prižiūrėti maitinimo organizavimo atitiktį Tvarkos apraše nustatytiems reikalavimams:
 - 2.1. ar mokinių maitinimui netiekiamos draudžiamos tiekti maisto produktų grupės (vertinamas tik mokiniams patiekiamas maistas) (Tvarkos aprašo 16 punktas);
 - 2.2. ar nepažeidžiami patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai (Tvarkos aprašo 17.5, 17.6, 17.10, 17.12, 17.13 punktai);
 - 2.3. ar sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (Tvarkos aprašo 18 punktas);
 - 2.4. ar vykdomi Tvarkos aprašo 19, 20, 21, 22, 23 punktų reikalavimai;
 - 2.5. ar pagal gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1/a) organizuojamas pritaikytas maitinimas (Tvarkos aprašo 29 punktas);
 - 2.6. ar gimnazijoje kasdien organizuojami pietūs, kurių metu tiekiamas šiltas maistas ir ar pietūs organizuojami ne anksčiau nei 2,5 ir ne vėliau kaip praėjus 4 val. nuo pamokų pradžios (Tvarkos aprašo 24 punktas);
 - 2.7. ar visi pietų metu patiekiami patiekalai yra nurodyti valgiaraštyje (Tvarkos aprašo 25 punktas);
 - 2.8. ar gimnazijoje pietų metu tiekiami tausojantis ir augalinės kilmės maisto produktų patiekalai (Tvarkos aprašo 27 punktas);
 - 2.9. ar gimnazijoje visi kiti nei pietūs maitinimai organizuojami pagal valgiaraščius (Tvarkos aprašo 28.1 papunktis);
 - 2.10. ar valgiaraščiai sudaryti ne mažiau kaip 15 darbo dienų laikotarpiui (Tvarkos aprašo 31 punktas).
-

[illegible]

**MAISTO PRIEDŲ, KURIŲ NETURI BŪTI MOKINIAMS 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 sulfitai.

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. |
-

MOKINIAMS 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 kepiinių 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 kepiinių 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 kepiinių 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 MOKINIAMS 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.	Džiovinti 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 MOKINIAMS 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 šviežioms, 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 (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 mėsei: 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 pasteurizuoto 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. Rauginami 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.

**MOKINIAMS 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 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.

¹Vegetarinio 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.: plovos 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.