



UGDYMO  
PLĖTOTĖS  
CENTRAS

## UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS

PROJEKTAS „PROFESIJOS MOKYTOJŲ IR DĖSTYTOJŲ TECHNOLOGINIŲ  
KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO SISTEMOS SUKŪRIMAS IR ĮDIEGIMAS“  
(NR.: VP1- 2.2-ŠMM-02-V-02-001)

# SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PROGRAMOS MOKYMO MEDŽIAGA

Mokymo medžiagos rengėjai:

Rimvydas Liupševičius,  
UAB Raminora restorano direktorius

Eglė Dilkienė,  
Lietuvos viešbučių ir restoranų asociacijos vykdančioji direktorė

Vida Mališauskienė  
Klaipėdos turizmo mokyklos profesijos mokytoja metodininkė.



## TURINYS

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| MODULIS B 5.1. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIŲ PROCESŲ ORGANIZAVIMAS.....                          | 6  |
| 1 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIŲ PROCESŲ ORGANIZAVIMAS RESTORANE "RAW RAW"..... | 6  |
| 1.1. ĮMONĖS INTERNETO SVETAINĖ - <a href="http://www.rawraw.lt/">http://www.rawraw.lt/</a> .....                   | 6  |
| 1.2. RESTORANO „RAW RAW“ VALGIARAŠTIS.....                                                                         | 6  |
| 1.3. RESTORANO „RAW RAW“ PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIO PROCESO ORGANIZAVIMO APRAŠAS.....                         | 10 |
| 2 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMAS UAB "RAMINORA".....                            | 12 |
| 2.1. ĮMONĖS INTERNETO SVETAINĖ - <a href="http://www.spa-vilnius.lt/">http://www.spa-vilnius.lt/</a> .....         | 12 |
| 2.2. UAB „RAMINORA“ RESTORANO ŠVEDIŠKO STALO VALGIARAŠTIS.....                                                     | 12 |
| 2.3. UAB „RAMINORA“ „SPA VILNIUS SANA“ MAITINIMO ĮMONIŲ TECHNOLOGINIO PROCESO ORGANIZAVIMO APRAŠAS.....            | 18 |
| 2.4. NAUJAI PRIIMTO DARBUOTOJO ADAPTACIJOS SISTEMOS APRAŠAS.....                                                   | 20 |
| 3 MOKYMO ELEMENTAS SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMAS AB „EGLĖS“ SANATORIJA.....                      | 26 |
| 3.1. ĮMONĖS INTERNETO SVETAINĖ – <a href="http://www.sanatorija.lt">www.sanatorija.lt</a> .....                    | 26 |
| 4 MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO ATASKAITA.....                                                                        | 27 |
| 4.1. REIKALAVIMAI ATASKAITAI IR ATASKAITOS VERTINIMO KRITERIJAI.....                                               | 27 |
| MODULIS B 5.2. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIŲ NAUJOVĖS IR PLĖTROS TENDENCIJOS.....                | 30 |
| 1. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS NAUJOVIŲ APŽVALGA.....                                      | 30 |
| 1.1. PASKAITŲ KONSPEKTAI:                                                                                          |    |
| 1.1.1. "SVEIKO IR LĖTO" MAISTO GAMYBA.....                                                                         | 30 |
| 1.1.2. SVEIKA MITYBA.....                                                                                          | 32 |
| 1.1.3. MINERALINIO VANDENS NAUDOJIMAS MAISTUI RUOŠTI.....                                                          | 61 |

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1.4. AJURVEDINIS MAISTAS.....                                                                              | 63  |
| 1.1.5. ŽALIAVALGYSTĖ.....                                                                                    | 69  |
| 1.1.6. NAUJOS ĮRANGOS PANAUDOJIMAS SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ<br>PARUOŠIMUI.....                              | 99  |
| 2 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS/PASLAUGŲ<br>PLĖTRA.....                                | 118 |
| 2.1. PASKAITOS „SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMINIŲ RINKOS PLĖTRA“<br>KONSPEKTAS.....                          | 118 |
| 3 MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO PROJEKTAS: „ĮGYTŲ ŽINIŲ PRITAIKYMAS<br>PROFESINIO RENGIMO PROCESĖ“.....         | 123 |
| 3.1. REIKALAVIMAI PROJEKTUI IR VERTINIMO KRITERIJAI.....                                                     | 124 |
| MODULIS S 5.1. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBA.....                                                         | 125 |
| 1 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ RUOŠIMO PLANAVIMO IR<br>ORGANIZAVIMO DARBAI.....               | 125 |
| 1.1. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMO UAB „RAMINORA“<br>MAITINIMO ĮMONĖSE TVARKOS APRAŠAS..... | 125 |
| 1.2. LIEKNĖJIMO PROGRAMŲ VALGIARAŠČIAI.....                                                                  | 134 |
| 1.3. FILMUOTA MEDŽIAGA IR VALGIARAŠTIS - ITALIŠKO ALYVUOGIŲ ALIEJAUS<br>PRISTATYMAS, DERINIMAS.....          | 151 |
| 1.4. IŠKILMINGOS VAKARIENĖS VALGIARAŠTIS (vyno derinimas prie patiekalų).....                                | 153 |
| 1.5. EKOLOGIŠKŲ ŽALIAVŲ TYRIMŲ REZULTATŲ KOPIJA.....                                                         | 154 |
| 1.6. SAUGOS IR SVEIKATOS ĮVADINĖ INSTRUKCIJA.....                                                            | 160 |
| 1.7. SANITARIJOS IR HIGIENOS REIKALAVIMAI.....                                                               | 166 |
| 1.8. RVASVT SISTEMOS KONTROLĖS ĮSAKYMO KOPIJA.....                                                           | 168 |
| 2 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS SRIUBŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.                                          |     |
| 2.1. SVEIKOS MITYBOS SRIUBŲ TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.....                                                      | 170 |
| 2.1.1. KREMINĖ MOLIŪGŲ SRIUBA.....                                                                           | 170 |
| 2.1.2. VEGETARIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA.....                                                                      | 171 |
| 2.1.3. VIŠTIENOS SULTINYS SU KUKULAIČIAIS.....                                                               | 172 |
| 2.1.4. ŠALTA RABARBARŲ SRIUBA.....                                                                           | 173 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS ŠALTŲJŲ IR SALDŽIŲJŲ PATIEKALŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.....                                                                                                                                                                                 | 174 |
| 3.1. ŠALTŲJŲ IR SALDŽIŲJŲ PATIEKALŲ TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.....                                                                                                                                                                                                                 | 174 |
| 3.1.1. ŽALIŲJŲ ŠPARAGŲ UŽKANDIS.....                                                                                                                                                                                                                                            | 174 |
| 3.1.2. POMIDORŲ-MOZARRELLO UŽKANDIS.....                                                                                                                                                                                                                                        | 175 |
| 3.1.3. ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ TRIO.....                                                                                                                                                                                                                                               | 176 |
| 3.1.4. SALOTOS SU ŽYDINČIA CUKINIJA IR AVIETĖMIS.....                                                                                                                                                                                                                           | 177 |
| 3.1.5. ŽALIŲJŲ SALOTŲ PUOKŠTĖ SU BRAŠKĖMIS.....                                                                                                                                                                                                                                 | 178 |
| 3.1.6. ŠVIEŽIŲ ŠPINATŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR SEZAMO SĖKLomis.....                                                                                                                                                                                                              | 179 |
| 3.2. „SEINIŲ/LAZDIJŲ KRAŠTO MEDAUS“ KOKYBĖS APRAŠAS.....                                                                                                                                                                                                                        | 180 |
| 4 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS ANTRŲJŲ KARŠTŲJŲ PATIEKALŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.....                                                                                                                                                                                     | 185 |
| 4.1. ANTRŲJŲ KARŠTŲJŲ PATIEKALŲ PARUOŠIMO TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.                                                                                                                                                                                                               |     |
| 4.1.1. KEPTA ĖRIUKO NUGARINĖ.....                                                                                                                                                                                                                                               | 185 |
| 4.1.2. GARINTAS UOTAS, PATEIKIAMAS SU TROŠKINTAIS ŠPINATAIS IR POMIDORŲ MĖSA.....                                                                                                                                                                                               | 186 |
| 4.1.3. KALAKUTIENOS FILE MARINUOTA ŽOLELĖSE.....                                                                                                                                                                                                                                | 187 |
| 4.1.4. VIŠTIENOS FILE SU GARINTOMIS DARŽOVĖMIS.....                                                                                                                                                                                                                             | 188 |
| 4.1.5. ELNIENOS NUGARINĖ SU BRUKNIŲ PADAŽU.....                                                                                                                                                                                                                                 | 189 |
| 5 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS GĖRIMŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.                                                                                                                                                                                                             |     |
| 5.1. UAB „RAMINORA“ SPA BARO GYDOMŲJŲ ARBATŲ, PAGAMINTŲ NAUDOJANT MINERALINĮ VANDENĮ „SVEIKATA – 1“ VALGIARAŠTIS IR VAISTINGŲJŲ AUGALŲ, NAUDOJAMŲ, RUOŠIANT GYDOMASIAS AROMATINES ARBATAS, SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“, GYDOMOSIOS VERTĖS APRAŠYMAS..... | 190 |
| 5.2. GĖRIMŲ TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.....                                                                                                                                                                                                                                         | 199 |
| 5.2.1. MORKŲ-APELSINŲ-SMIDRŲ SULTYS.....                                                                                                                                                                                                                                        | 199 |
| 5.2.2. DILGĖLIŲ-RABARBARŲ-BRAŠKIŲ KOKTEILIS.....                                                                                                                                                                                                                                | 200 |
| 5.2.3. AROMATINIŲ GYDOMŲJŲ ARBATŲ PARUOŠIMAS.....                                                                                                                                                                                                                               | 201 |
| 6 MOKYMO ELEMENTAS. JUODOS NAMINĖS DUONOS SU RAUGU KEPIMAS.....                                                                                                                                                                                                                 | 205 |
| 6.1. JUODOS NAMINĖS DUONOS SU RAUGU PARUOŠIMO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ.....                                                                                                                                                                                                         | 205 |



|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.2. KEPIMO KROSNIES SU KILDINIMO KAMERA APRAŠYMAS IR EKSPLOATACIJOS INSTRUKCIJA..... | 206 |
| 7. MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS.....                                       | 216 |
| 7.1. UŽDUOČIŲ VARIANTŲ APRAŠYMAI IR VERTINIMO KRITERIJAI.....                         | 216 |

## **MODULIS B 5.1. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIŲ PROCESŲ ORGANIZAVIMAS.**

### ***1 MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMAS RESTORANE "RAW RAW"***

#### **1.1. ĮMONĖS INTERNETO SVETAINĖ - <http://www.rawraw.lt/>**

#### **1.2. RESTORANO „RAW RAW“ VALGIARAŠTIS.**

##### **MENIU**

1. Glotnutis (*Smoothie*) (tirštas švelnus kokteilis)
  - Obuolių
  - Burokėlių
  - Špinatų
  - Razinų
  - Ananasų
  - Šokoladinis
  - Goji (ožekšnio uogų)
2. Žaliųjų citrinų limonadas
3. *Thai* „arbata“
4. Riešutų pieno gėrimas (su cinamonu arba kakava)
5. Šviežiai spaustos sultys
  - želmenų (40 ml)
  - obuolių, morkų
  - apelsinų, greipfrutų
  - kriaušių
  - įvairių daržovių sultys
  - ananasų
  - granatų
6. Arbata (žalioji, juodoji, raudonoji)
7. Žolelių arbata

8. Kava

Juoda kava

*Espresso*

Kava su pienu

Gilių kava su pienu

Gilių kava su augaliniu pienu

9. Mineralinis vanduo

10. Medus

**Duona:**

1. RawRaw duonelės (svogūnų, daržovių, burokėlių)
2. Kepta bemielė ruginė duona
3. Kepta avižinė duonelė

**Užkandžiai:**

1. RawRaw paplotėliai su marinuotais burokėliais
2. RawRaw duonelės su saulėgrąžų sėklų paštetu
3. Pomidorai su moliūgų sėklų *pesto*
4. Cikorija su makadamijos riešutų sūriu

**Salotos:**

1. Salierų salotos  
su agurkais, baltaisiais ridikais ir moliūgų bei saulėgrąžų sėklų padažu
1. Špinatų salotos  
su vyšniniais pomidorais, pagardintos anakardžių riešutų padažu
2. Brokolių salotos  
su razinomis bei saulėgrąžų sėklomis anakardžių riešutų sūrio padaže
3. Pankolių salotos  
su avokadu bei apelsinu, pagardintos šlakeliu citrinų-apelsinų padažo
4. Avokado salotos  
su pomidorais, paprika, žalumynais ir šlakeliu citrinų sulčių
5. Mango salotos  
su avokadu, brokoliais bei razinomis, paskanintos mango padažu

**Šaltos sriubos:**

1. RawRaw pomidorų sriuba (pomidorai, paprika )
2. RawRaw melionų sriuba (melionas, agurkai )

**Šiltos sriubos:**

Termiškai apdorotos

Trinta daržovių sriuba

**Pagrindiniai patiekalai:**

1. RawRaw *spaghetti*  
cukinių *spaghetti* su pomidorų *marinara* padažu
2. RawRaw *ravioli*  
burokėlių *ravioli* su anakardžių riešutų sūriu
3. RawRaw *couscous*  
kalafiorų *couscous* su salierais ir saulėje džiovintais pomidorais
4. RawRaw *tarte*  
riešutų sūris su špinatais, pomidorais bei paprika, pateikiamas ant RawRaw paplotėlio
5. RawRaw *sushi*
6. RawRaw *pasta*  
Morkų ir cukinių *pasta* su marinuotais grybais ir moliūgų sėklų *pesto*
7. RawRaw plovas  
įvairių daržovių plovas su marinuotais grybais
8. RawRaw riešutų *croquettes*  
riešutų maltinukas, patiekiamas su guakamole bei *marinara* padažu
9. RawRaw pica  
RawRaw paplotėlis su marinuotais grybais bei svogūnais ir špinatų *pesto*
10. RawRaw *falafel*  
daigintų saulėgrąžų sėklų, kalafiorų kukuliukai,  
patiekiami su cukinių *humusu* ir daržovių salsa
11. RawRaw daržovių *crepes*  
RawRaw blynėliai, įdaryti moliūgu, razinomis bei anakardžių riešutų sūriu
12. RawRaw cannelloni  
Cukinių vamzdeliai su daržovių-riešutų įdaru
13. RawRaw sumuštinis  
Moliūgų duonelė su riešutų bei saulėje džiovintų pomidorų įdaru

**Šalti patiekalai**



UGDYMO  
PLĖTOS  
CENTRAS

(termiškai apdoroti)

1. Užkepta kuskusu įdaryta paprika
2. Užkepta cukinija su daržovėmis
3. Funčioza (pupelių makaronai su troškintomis daržovėmis)

**Desertai:**

1. Obuolių RawRaw „Napoleonas“
2. RawRaw sezamo chalva
3. RawRaw gaivus desertas *parfait*
4. RawRaw žaliųjų citrinų tortas
5. Granola (su riešutų pienu arba sultimis)
6. RawRaw *Zuccotto* tortas
7. RawRaw saldumynai
8. RawRaw *Tiramisu*
9. RawRaw pudingas (su kakava arba uogiene)
10. RawRaw šokoladinė chalva
11. RawRaw *sorbet* (ledai)



### 1.3. RESTORANO „RAW RAW“ PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGINIO PROCESO ORGANIZAVIMO APRAŠAS.

Raw – žalio sveiko maisto restorano pavadinimas Vilniuje, tai *Restoranas „RawRaw“*. Adresas Totorių g. 3, Vilnius, Tel. (8-5) 231-32-42 Mob. Tel. +370 699 52022, [info@rawraw.lt](mailto:info@rawraw.lt), <http://www.rawraw.lt>. Restorano savininkė Olga Dzindzeleta. „Raw Raw“ restoranėlis įsikūręs Vilniaus senamiestyje, visai šalia Prezidentūros.

Restorano *RawRaw* internetiniame puslapyje rašoma, jog vien restorano pavadinimas skelbia, kad čia gaminamas ne paprastas, o ypatingas maistas. Valgiaraštyje nėra įprastų patiekalų, kepsnių ar cepelinų. Čia gaminamas termiškai neapdorotas maistas.

Dauguma restorane siūlomų patiekalų sukurti iš savininkės Olgos patirties. Nustojusi valgyti termiškai apdorotą maistą, ji ieškojo įvairesnių daržovių valgių receptų, skaitė knygas, naršė internetą, bandė derinius dėti pati. Restorano valgiaraštį p. Olga vis papildo naujais patiekalais. Anot jos, taip įdomiau ir svečiams, ir pačiai – ji turi sukaupusi daug receptų. Be to, ne visi patiekalai pasiteisina: vienus patiekalus klientai labai pamėgsta, o kiti valgiai įvertinimo nesulaukia. Restoranui vadovauja p. Olga. Ji šeimininkauja ir virtuvėje – dabar jau ne visą laiką, mat gaminti valgius išmokė personalą. Visi virėjai dirbantys restorane yra vegetarai. Restorane dirbuotis jai padeda ir kiti šeimos nariai.

Viena iš priežasčių, kodėl p. Olga atidarė būtent žalio maisto restoraną, yra ta, kad norėjo parodyti, jog galima valgyti, gyventi kitaip, kad ir iš daržovių, riešutų galima paruošti įvairių patiekalų, kad žalias maistas nėra vien salotos. Anot jos, dažniausiai svečiai sako nesitikėję, kad sveikas maistas gali būti ir skanus. Dažnas ateina manydamas, kad šiame restorane tik užkąs, o „normaliai pavalgyti“ eis į tokį, kur gaus ir mėsos. Pagrindinę valgiaraščio dalį sudaro patiekalai (valgiaraštis pridedamas) iš termiškai neapdorotų produktų. Siūloma rinktis iš kelių rūšių užkandžių, salotų, sriubų, kelių rūšių duonų (daržovių, kruopų, bemielė ruginė duona), pagrindinių patiekalų, gėrimų bei desertų. Perskaičius valgiaraštį, dėmesį patraukia gėrimas „Glotnutis“ - tirštas švelnus kokteilis, Thai „arbata“, žaliųjų citrinų limonadas, riešutų pieno gėrimas (su cinamonu arba kakava). Lankytojas gali mėgautis įvairiomis šviežiai spaustomis sultimis, taip dabar daugelio mėgiama bei reklamuojama, restorane gaminama išskirtinio skonio gilių kava. Gilių kava patiekama su pienu, kaip galima daug kur tokios gilių kavos išgerti, bet dar patiekama ir su augaliniu pienu. Šeimininkė pasirūpino tais žmonėmis, kurių organizmas netoleruoja pieno. Labai platus antrųjų patiekalų asortimentas. Skaitant valgiaraštį, negali suprati, įsivaizduoti, iš ko tie patiekalai gali būti pagaminti, kaip jie bus patiekiami. Lankytojui siūloma gan didelis asortimentas desertų. Skaitant valgiaraštį dėmesį traukia, norisi ragauti „Obuolių

deserto RawRaw „Napoleonas“ bei kitų desertų. Yra ir šiltų patiekalų (termiškai apdorotų) – sriubų, pagrindinių patiekalų, kaip užkeptos kuskusu įdarytos paprikos, užkepta cukinija su daržovėmis bei kitų šiltų patiekalų, bet jie yra vegetariški, tai įjungta į valgiaraštį, atsižvelgus į lankytojų norus. Taip pat yra karštųjų gėrimų, kelių rūšių kavos – juodos kavos, kavos su pienu bei įvairių arbatų.

Sukurti naują žalio maisto patiekalą reikia daug išradingumo, idėjų, kūrybos, fantazijos, sugebėti derinti įvairius, skirtingų skonių produktus. Ponia Olga tvirtina, jog Lietuvoje pakanka įvairių daržovių, vaisių, augalų, uogų, įvairių soduose, daržuose bei pievose augančių žalumynų bei kitų priedų, kad galėtum maitintis įvairiu žaliu maistu. Žaliavalgiai prigalvoja įvairių tradicinio maisto pakaitalų.

Pasak p. Olgos restorano lankytojai įvairūs. Galima teigti, jog restorane lankosi daug žmonių, kurie yra žaliavalgiai arba vegetarai. Jie lankosi periodiškai, taip vadinami pastovūs lankytojai. Labai daug lankytojų ateina iš žingeidumo, smalsumo, kurie nori pasižiūrėti, koks valgiaraštis, kokie tie žalio maisto patiekalai, kokie skoniai, kokios žaliavos naudojamos, kaip patiekalai patiekiami. Šie lankytojai domisi interjeru, užsisako, jei ateina keletas kartu, kiekvienas vis skirtingą patiekalą, kad galėtų paragauti daugiau patiekalų iš valgiaraščio ir susidaryti kiek galima platesnę nuomonę apie žalio maisto patiekalus, jų skonius.

Ponia Olga su savo vyru jau keli metai yra žaliavalgiai, jaučiasi puikiai, kupini energijos, trokšta fizinės veiklos, nejaučia nuovargio net ir po ilgos darbo dienos. Žaliavalgiai su vaisiais, daržovėmis gauna saulės energijos, ir savo energijos neatiduodama virškinimui.

Pradėjus maitintis žaliu maistu poniai Olgai sumažėjo apetitas, sumažėjo suvalgomo maisto kiekis, pagerėjo savijauta. Nors ir anksčiau sveikata nesiskundė, bet dabar jaučiasi ypač gerai. Neserga, neperka vaistų, todėl sutaupo. Ruošiant žalią maistą, sutaupoma laiko, mažiau sueikvojama elektros energijos, dujų. Žaliavalgių virtuvė bene pati ekologiškiausia ir ekonomiškiausia, kokią tik galima įsivaizduoti. Ponia Olga teigia, jog mitybos ypatumus lemia žmogaus mąstymas, viską lemia žmogaus psichika.

## 2. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMAS UAB „RAMINORA“.

2.1. ĮMONĖS INTERNETO SVETAINĖ - <http://www.spa-vilnius.lt/>

2.2. UAB „RAMINORA“ RESTORANO ŠVEDIŠKO STALO VALGIARAŠTIS.

### TREČIADIENIS

#### Vakarienė

Pertrinta daržovių sriuba

#### Salotos

Salotos su vištiena

Salotos su grybais

Silkė su saulėgrąžomis

Švž. agurkai

Švž, pomidorai

Balto ridiko ir agurkų salotos

J. alyvuogės

Švž. kopūstų salotos su morkomis

#### Karšti patiekalai

Jautienos maltinukai supomidorų padažu ir alyvuogėmis

Įdarytas viščiukas

Žuvis svogūnų- grietinės padaže

Blyneliai su obuoliais

#### Garnyrai

Virtos bulvės su krapais

Makaronai virti

Morkos troškintos su sviestu ir grietine

Garinti brokoliai

Duona juoda, balta, duoninės bandelės

Sultys: apelsinų, greipfrutų, obuolių

Naminė konditerija

Vaisiai, uogos pagal sezoniškumą

## TREČIADIENIS

### Pietūs

Lituviški barščiai su baravykais  
Pertrinta bulvienė su šonine

### Salotos

Salotos su jautiena  
Cezario salotos  
Silkė su svogūnais  
Salotų lapų asorti  
Alyvuogės juodos, žalios  
Švž. agurkai su ridikėliais  
Švž. pomidorai su ice berg salotomis  
Brokolių salotos

### Karšti patiekalai

Maltinukai "Jūratė"  
Žuvis švž. agurkų padaže  
Jautiena troškinta su kriaušėmis  
Bulvių plokštainis

### Garnyrai

Keptos bulvės su kmynais  
Virti ryžiai su ciberžole  
Troškintos morkos su šparaginėmis pupelėmis  
Garinti žiediniai kopūstai

Įvairūs vaisiai, uogos pagal sezoniškumą  
Sultys: apelsinų, obuolių, greipfrutų

Duona juoda, balta, duoninės bandelės

## TREČIADIENIS

### PUSRYČIAI

#### **Šaltų patiekalų stalas:**

Fermentiniai sūriai (rambynas, „mozarelo“)

Tortilija įdaryta aromatiniu kumpeliu ir daržovėmis

Virtuvės kulinarų ruoštas jautienos kepenėlių paštetas

Varškė

Pertrinta varškė

Švž.agurkai

Švž.pomidorai

Švž.morkos

Virti burokėliai su al. aliejumi

Sausi pusryčiai(šok.dribsniai,kviečiai su medumi,cinamoniniai)

Miusli

Jogurtas bio su mėlynėmis

Jogurtas su persikais

Kefyras

Virtuvės kulinarų ruoštas trijų rūšių sviestas:morkų,pomidorų,žolelių

Uogienė :trintos braškės ir j. serbentai

Nat.medus

#### **Karšti patiekalai**

Keptos parūkytos pokylio dešrelės

Kepta kiaulienos k/r šoninė

Omletas

Baklažanų-pomidorų apkepas

Blyneliai su varške

Avižinių dribsnių košė

Grikių košė

Mūsų konditerių šviežiai kepta duona,duoninės ir saldžios bandelės

Trijų rūšių sultys:apelsinų, greipfrutų,obuolių. Kava,arbata



## ŠEŠTADIENIS

### Pusryčiai

#### Šalti patiekalai

Sūriai fermentiniai: Nemuno lankų ir „picarella“

Jautienos kepenėlių paštetas

Panevėžio filė

Varškė

Švž. agurkai

Švž. pomidorai

Lapinės salotos ir iceberg

Švž. tarkuotos morkos

Kopūstų-obuolių-morkų salotos

Dribsniai (šokoladiniai, kviečiai su medumi, cinamoniniai, paprastieji)

Miusli

Jogurtas miško uogų

Jogurtai bios su įvairiomis uogomis

Kefyras

**Padažai:** Alyvų aliejus, žolelių padažas, sojos pad., garstyčių, majonezas

Uogienė arba tintos uogos

Natūralus medus

#### Karšti patiekalai

Keptos pokylio dešrelės

Virtos pieniškos dešrelės

Omletas su pomidorais

Kepta k/r šoninė

Koldūnai su mėsa

Avižinių dribsnių košė

Grikių košė

Mūsų konditerių šviežiai kepta duona, duoninės bandelės ir arbatinės bandelės

Trijų rūšių sviestas, pagamintas mūsų kulinarų (morkų, žolelių ir pomidorų)

Trijų rūšių sultys: ananasų, apelsinų, obuolių

Citrusiniai vaisiai

Kava, arbata

## ŠEŠTADIENIS

### Pietūs

Charčio  
Švž.kopūstų sriuba

### Salotos

Burokėlių mišrainė  
Špinatų salotos  
Silkė su baravykais  
Švž. kopūstų salotos  
Lapinių salotų asorti  
Nicos salotos  
Švž.agurkai  
Švž.pomidorai

### Karšti patikalai

Jautienos kepsneliai su slyvomis  
Vištienos filė su baravykų padažu  
Žuvis citrininiame padaže  
Kiaulienos maltinukai grietinėlės padaže

### Garnyrai

Keptos bulvės  
Virti makaronai su pesto padažu  
Troškintos daržovės su baklažanais  
Garintos morkos  
Įvairūs vaisiai  
Sultys;apelsinų,obulių,greipfrutų  
  
Duona juoda,balta,duoninės bandelės

## ŠEŠTADIENIS

### Vakarienė

Pertrinta dažovienė

### Salotos

Keptos daržovių salotos su baklažanais

Draugų salotos

Švž.daržovių su žolelių užpilu

Salotų lapų asorti

Silkė su pievagrybiais

Švž. pomidorai su svogūnais

Švž.agurkai su ridikėliais

Švž daržovių su žiediniais kopūstais

Burokėlių salotos

### Karšti patiekalai

Kiaulienos sprandinė grill

Garinta žuvis su žaluma

Vištienos maltinukai sojos pad.

Varškės apkepas

### Garnyrai

Bulvių košė

Virti makaronai

Troškintos daržovės

Duona balta, juoda ir duoninės bandeės

Sultys: apelsinų, greipfrutų, obuolių

Naminė konditerija

Įvairūs vaisiai



### 2.3. UAB „RAMINORA“ „SPA VILNIUS SANA“ MAITINIMO ĮMONIŲ TECHNOLOGINIO PROCESO ORGANIZAVIMO APRAŠAS.

UAB „Raminora“ „Spa Vilnius Sana“ - K. Dineikos g. 1, LT – 66165 Druskininkai  
Tel. [+370 313 59171](tel:+37031359171) Faks. [+370 313 52046](tel:+37031352046) Mob.tel. [+370 618 02326](tel:+37061802326), interneto svetainė [www.spa-vilnius.lt](http://www.spa-vilnius.lt)

UAB „Raminora“ „Spa Vilnius Sana“ internetinis puslapis [www.spa-vilnius.lt](http://www.spa-vilnius.lt), tai 4 žvaigždučių viešbutis UAB „Raminora“ „Spa Vilnius Sana“ įsikūręs populiaraus Lietuvos kurorto – Druskininkų – centre. Didžiausias UAB „Raminora“ „SPA Vilnius SANA“ turtas yra šalia centro esantis mineralinio vandens šaltinis, iš kurio tiesiai į sveikatos centrą yra išgaunamas aukštos mineralizacijos vanduo. Daug gydomųjų savybių turintis mineralinis vanduo ir gydomasis purvas, niekuo nenusileidžia garsioms Europos versmėms.

UAB „Raminora“ „SPA Vilnius SANA“ – tai sveikatos gerinimo centras su mineralinio vandens procedūromis, gydomosiomis ir sveikatos gerinimo programomis, dideliu konferencijų centru. UAB „Raminora“ „SPA Vilnius SANA“ konferencijų centras – tai 10 moderniai įrengtų, skirtingų dydžių, profesionalia technine įranga aprūpintų salių. Lankytojų maitinimas vyksta SPA bare su specialiu SPA meniu, restorane ir kavinėje.

Restorane virėjai lankytojams gamina ir patiekia puikius europietiškos virtuvės patiekalus (tai neriebios žuvies, jautienos, kiaulienos, veršienos, paukštienos, daržovių patiekalus, dzūkiškus užkandžius su grybais ir uogomis). Siūlomas ir dietinis maitinimas, kurio meniu sudaro kvalifikuotas specialistas dietologas. Kiekvieno maitinimo metu pateikiama tik šviežia, „SPA Vilnius SANA“ restorano virtuvėje kasdien kepama duona, bandelės, pyragai. Šviežius konditerijos gaminius – duoną, bandeles, pyragus, kitus skanumynus – svečiai gali užsisakyti išsivežimui.

SPA Bare – išskirtinis sveiko maisto patiekalų „SPA meniu“ – tai natūralaus skonio, mažai termiškai apdoroti, bet daug energijos turintys patiekalai, kurie neapsunkina skrandžio, o suteikia papildomo žvalumo.

Kavinė „Atlantida“, kurioje yra 70 sėdimų vietų, – egzotiška ir nuostabi vieta uždariems vakarėliams, furšetams, karaokės ir šokių vakarams. Šiltuoju metų laiku galima pasėdėti lauko terasoje, skanauti grilio kepsnių, gurkšnojant gaivius ir sveikus gėrimus.

UAB „Raminora“ „SPA Vilnius SANA“ restorano lankytojų maitinimas organizuojamas švediško stalo principu. Lankytojai patiekalus renkasi pagal savo norą ir poreikius. Švediškas stalas garsėja puikiu meniu, savitais, subtilaus skonio, tik šviežiai ruošiamais sveikos mitybos patiekalais,

plačiu užkandžių ir valgių pasirinkimu bei gausybe šviežių daržovių, salotų, vaisių. Virėjai dažnai pasiūlo svečiams paskanauti tradicinių gardžių vietos patiekalų, paruoštų su miško grybais – voveraitėmis, baravykais ar uogomis (Dzūkijos kraštas garsėja šiomis gamtos gėrybėmis). Tradicinių švenčių dienomis meniu papildoma daugybė išradingų, ypatingo skonio šventinių dzūkų valgių, kepinų.

Valgio metu svečiams visuomet siūlomos „SPA Vilnius SANA“ kepėjų šviežiai iškeptos originalių receptų bandelės, duona, saldumynai, sausainiai.

Pusryčių valgiaraštis: šaltų patiekalų stalas: 2 rūšių sūriai, įdaryta tortilija, virtuvės kulinarų ruoštas jautienos kepenėlių paštetas, varškė, pertrinta varškė, šviežios daržovės, virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi, tradiciniai sausi pusryčiai, ekologiškas pienas, kefyras bei jogurtas, virtuvės kulinarų ruoštas trijų rūšių sviestas, iš natūralių uogų sutrinta uogienė 2 rūšių, medus. Karštų patiekalų stalas: keptos parūkytos pokylio dešrelės, baklažanų – pomidorų apkepas, blyneliai su varške, 3 rūšių košės, prie svečio akių kepamas kiaušinis, omletas, skrudinta šoninė, įvairūs padažai, 3 rūšių sultys, kava, arbata.

Pietų valgiaraštis: šaltų patiekalų stalas: 6 rūšių šalti užkandžiai, alyvuogės, šviežių daržovių salotos. Karštų patiekalų stalas: 2 rūšių sriubos -1 mėsiska ir 1 vegetariška; 4 rūšių garnyrai – bulvių, ryžių ir 2 rūšių daržovių; 4 rūšių karšti patiekalai – žuvies, paukštienos, mėsos; 3 rūšių sultys, stalo vanduo su citrina, gaivus mini desertas, vaisių stalas.

Vakarienės valgiaraštis: 7 - 9 rūšių lengvi užkandžiai, trinta vakaro sriuba, saldus karštas patiekalas – blyneliai, varškės apkepas; žuvies, paukštienos, kiaulienos karšti antrieji patiekalai ir 3 garnyrai; arbata, pienas, 2 rūšių pyragas, vaisiai.

## 2.4. NAUJAI PRIIMTO DARBUOTOJO ADAPTACIJOS SISTEMOS APRAŠAS

### UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "RAMINORA" GENERALINIO DIREKTORIAUS

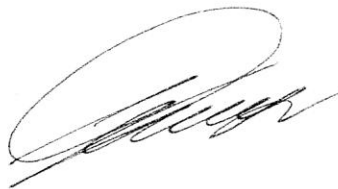
#### ĮSAKYMAS Nr. B10-31<sup>1</sup> DĖL NAUJAI PRIIMTO DARBUOTOJO SISTEMINGOS ADAPTACIJOS SISTEMOS PATVIRTINIMO

2010 m. birželio 23 d.

Druskininkai

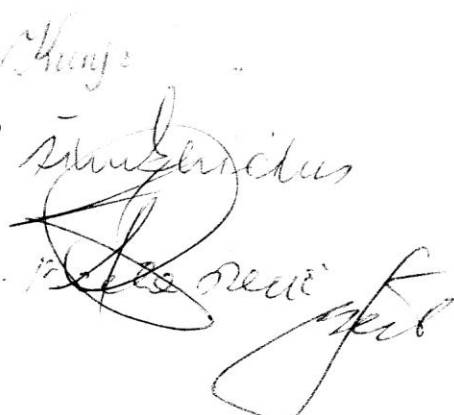
1. Tvirtinu naują priimto darbuotojo sistemingos adaptacijos organizacijoje sistemą pagal personalo ir kokybės direktoriaus Luko Mackevičiaus 2010-06-22 tarnybinį pranešimą ir jo priedą (pridedama 5 lapai).
2. Įsaku personalo vadovei Irmą Kunsevičienę supažindinti padalinių vadovus su naujai priimto darbuotojo sistemingos adaptacijos organizacijoje sistema.
3. Įsakymas įsigalioja nuo 2010 m. liepos 1 d.

Generalinis direktorius



Valdas Trinkūnas

SUSIPAŽINOME:



Lukas Mackevičius

(vardas, pavardė)

Personalo ir kokybės direktorius

(pareigos)

UAB "Raminora"  
Generaliniam direktoriui  
Valdui Trinkūnui

### TARNYBINIS PRANEŠIMAS

2010 m. birželio 22 d.  
Druskininkai

Naujai priimto darbuotojo sistemingos adaptacijos pagrindinis tikslas yra padėti „naujokams“ kaip galima greičiau kokybiškai atlikti jiems paskirtą darbą. Taip pat šios sistemos įgyvendinimas užtikrina sklandesnį naujų darbuotojų įsiliejimą į kolektyvą bei įmonės vertybių suvokimą. Naujų darbuotojų adaptaciją sudaro:

- privalomųjų darbo dokumentų sutvarkymas,
- supažindinimas su darbovieta ir nauja darbo vieta,
- pagalbos teikimas įsivainant darbo funkcijas ir metodus,
- naujo darbuotojo stebėjimas ir vertinimas.

Sistemingas naujo darbuotojo įvedimas į kolektyvą gerina klientų aptarnavimo kokybę bei didina darbo našumą, mažina personalo kaitą bei mokymo išlaidas, teigiamai veikia darbuotojų vidinę motyvaciją bei lojalumą bendrovei. Be to, naujokų mokymas suteikia galimybę juos mokantiems darbuotojams, t.y. kuratoriams, lavinti ugdymo ir bendravimo įgūdžius. Taip pat, laikantis šio principo mūsų organizacija tampa atvira visoms idėjoms, kurias atneša nauji darbuotojai. Būtent nauji darbuotojai gali pažiūrėti į organizaciją ir tvarką joje „iš šalies“ ir pasiūlyti įdiegti kitą teigiamą patirtį.

Remiantis aukščiau išdėstytu, siūlau nuo 2010 m. liepos 1 d. įvesti nuoseklią naujų darbuotojų adaptacijos organizacijoje sistemą ir paskirti personalo vadovę Irmą Kunsevičienę atsakinga už padalinių vadovų supažindinimą su šia sistema.

PRIDEDAMA: Adaptacijos organizacijoje sistema (4 lapai).

Personalo ir kokybės direktorius

Lukas Mackevičius

*Trinkūnas*

*[Signature]*

*Sig. Trankas įdomus  
naujam, supažindinimui.  
ak. darbuotojus ir padalinių  
vadovus, personalo ch.  
tapatolius, realis darbuo  
toje adaptacijos  
trunciję ir speciję,  
nauj reikalui. Shulbat  
S. Trankas.  
2010-06-22*

**Nuosekli naujų darbuotojų adaptacijos organizacijoje sistema:**

| Priemonė                                                      | Veiksmai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Atsakingas                                          | Terminai            |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|
| <b>I. Privalomas darbo dokumentų tvarkymas</b>                | 1.1. Su priimamu darbuotoju sudaroma darbo sutartis. Darbo sutartis registruojama Lietuvos Respublikos Vyriausybės nustatyta tvarka darbo sutarčių registracijos žurnale. Darbuotojas pasirašo darbo sutarčių registracijos žurnale.                                                                                                                                                                                                        | Personalo vadovė ir/arba administratorė             | Prieš darbo pradžią |
|                                                               | 1.2. Naujas darbuotojas, jei tai būtina, pasirašo konfidencialumo ir duomenų neplatinto sutartį bei mokymo sutartį                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Personalo vadovė ir/arba administratorė             | Prieš darbo pradžią |
|                                                               | 1.3. Naujas darbuotojas supažindinamas su įvadine darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcija ir pasirašo įvadinio saugos darbe instruktavimo žurnale.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | darbų saugos ir sveikatos inžinierius               | Prieš darbo pradžią |
|                                                               | 1.4. Paruošiamas įsakymas dėl priėmimo į darbą. Vardinio ženkliuko išdavimas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | administratorė                                      | Pirmą darbo dieną   |
|                                                               | 1.5. Išduodamas darbuotojo darbo pažymėjimas, pasirašant darbuotojo darbo pažymėjimų registracijos žurnale ir įteikiamas antras darbo sutarties egzempliorius.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Personalo vadovė ir/arba administratorė             | Pirmą darbo dieną   |
|                                                               | 1.6. Naujas darbuotojas instruktuojamas apie darbų saugą darbo vietoje. Darbuotojas pasirašo instruktavimo darbo vietoje žurnale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | padalinio vadovas                                   | Pirmą darbo dieną   |
|                                                               | 1.7. Jei būtina, su nauju darbuotoju pasirašoma sutartis dėl darbuotojų visiškos materialinės atsakomybės arba sutartis dėl darbuotojų kolektyvo visiškos materialinės atsakomybės.                                                                                                                                                                                                                                                         | būhalteris - ekonomistas                            | Pirmą darbo dieną   |
|                                                               | 1.8. Naujas darbuotojas supažindinamas su bendrovės vidaus darbo tvarkos taisyklėmis, standartais bei pareigybine instrukcija. Darbuotojas pasirašo darbuotojų, supažindintų su bendrovės vidaus tvarkos taisyklėmis ir pareigybės instrukcija, standartais registracijos žurnale. Darbuotojui įteikiamos šių dokumentų kopijos.                                                                                                            | padalinio vadovas                                   | Pirmą darbo dieną   |
| <b>II. Supažindinimas su darbo vieta ir nauja darbo vieta</b> | 2.1. Naujas darbuotojas supažindinamas su: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bendrovės struktūra, veiklos tikslais;</li> <li>• pagrindine bendrovės veikla, teikiamomis paslaugomis, bendrovės misija, vizija, vertybėmis;</li> <li>• parodomos bendrovės patalpos;</li> <li>• su darbuotojais, kurių pagalbos pirmosiomis darbo dienomis gali prireikti naujam darbu;</li> <li>• bendrovės kokybės politika ir tikslais.</li> </ul> | Personalo vadovė                                    | Pirmą darbo dieną   |
|                                                               | 2.2. Jeigu naujas darbuotojas dirbs kompiuterizuotoje darbo vietoje, personalo vadovė praneša IT vadovui apie naujo darbuotojo priėmimą, nurodyma darbuotojo vardą, pavardę, padalinį, kuriame dirbs darbuotojas, datą, nuo kurios naujas darbuotojas pradeda dirbti, ir jo pareigas. Remiantis pateiktais duomenimis naujam                                                                                                                | Personalo vadovė ir/arba administratorė, IT vadovas | Prieš darbo pradžią |



|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|
|                                                            | darbuotojui sukuriama vartotojo vardas ir slaptažodis bei elektroninio pašto adresas. IT vadovas informaciją apie naują elektroninio pašto adresą išsiunčia visiems bendrovės darbuotojams.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                |
|                                                            | 2.3. Pasirūpinama darbo vieta: baldai, IT įranga, darbo priemonės, kanceliarinės prekės, ryšio priemonės. Jeigu naujam darbuotojui reikalinga darbinė uniforma, jis ja aprūpinamas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | padalinio vadovas, IT vadovas, administratorė | Prieš darbo pradžią            |
|                                                            | 2.4. Naujas darbuotojas supažindinamas su: <ul style="list-style-type: none"> <li>• padalinio funkcijomis ir struktūra, darbuotojais;</li> <li>• darbo padalinyje tvarka;</li> <li>• su konkrečiomis darbuotojo funkcijomis, teisėmis ir pareigomis, su keliamais uždaviniais, darbo standartais;</li> <li>• darbo vietoje naudojama programine įranga;</li> <li>• bendrovėje galiojančia ir padalinyje taikoma skatinimo sistema;</li> <li>• reikalingais žinoti patalpų apsauginės signalizacijos kodais, įteikiami reikalingus patalpų raktai;</li> <li>• mobiliųjų telefonų naudojimo ir išskaičiavimo už nustatytų limitų viršijimą tvarka (jeigu darbuotojui skiriamas bendrovės mobilusis telefonas).</li> </ul> | Padalinio vadovas                             | Pirmą darbo dieną              |
| <b>III. Pagalba įsisavinant darbo funkcijas ir metodus</b> | 3.1. kuratoriaus paskyrimas; <i>Kuratorius</i> – bendrovėje dirbantis ir savo darbą gerai išmanantis darbuotojas, kurio vaidmuo – padėti naujam darbuotojui suprasti bendrovės kultūrą, jį išmokyti atlikti atitinkamas funkcijas, stebėti jo darbą bei padėti kuo greičiau įsilieti į kolektyvą, kt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | padalinio vadovas su personalo skyriumi       | darbo pradžioje                |
|                                                            | 3.2. pravedamas pirmas pokalbis su nauju darbuotoju - išsiaiškinami jo mokymosi, įgūdžių lavinimo, kompetencijų įgijimo poreikiai, sudaromas bandomojo laikotarpio veiklos planas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Paskirtasis kuratorius ir padalinio vadovas   | Pirmą darbo savaitę            |
| <b>IV. Naujo darbuotojo stebėjimas ir vertinimas</b>       | 4.1. praėjus pusei bandomojo laikotarpio, t.y. po 1,5 mėn., pravedamas antras pokalbis su nauju darbuotoju, išsiaiškinant kaip jam sekasi, kas nesiseka, kur reikia pagalbos, kokių žinių trūksta, kokius įgūdžius reikia tobulinti, išklausti jo pasiūlymus dėl darbo efektyvinimo ir pan. Pravedami mokymai darbo vietoje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Paskirtasis kuratorius ir padalinio vadovas   | Po 1,5 mėn. nuo darbo pradžios |
|                                                            | 4.2 po trijų mėnesių personalo vadovei pateikiama naujo darbuotojo vertinimo ataskaita (1 priedas). Ši vertinimo ataskaita saugojama darbuotojo asmens byloje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Paskirtasis kuratorius ir padalinio vadovas   | Po 3 mėnesių darbo             |
|                                                            | 4.3. Jei pateiktoje ataskaitoje atsispindi neigiamas naujo darbuotojo darbo vertinimas arba tai, jog naujas darbuotojas nesistengė                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Padalinio vadovas, personalo                  | Po 3 mėnesių darbo             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                              |                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|  | <p>įsisavinti jam pavesto darbo, personalo vadovė ir padalinio vadovas teikia pasiūlymą generaliniam direktoriui dėl atleidimo iš darbo</p> <p>P.S. Jeigu jau anksčiau paaikškėja, kad darbuotojas nesistengia mokytis, laiku atlikti jam skirtų užduočių, padalinio vadovas apie tai informuoja personalo skyrių ir generalinį direktorių, ir tuomet nedelsiant priimamas sprendimas dėl jo atleidimo</p> | skyrius,<br>generalinis<br>direktorius                                       |                          |
|  | 4.4. Naujam darbuotojui sėkmingai užbaigus bandomąjį laikotarpį, gali būti peržiūrėtas jo darbo užmokestis (pagal buvusį susitarimą pradėjus darbą).                                                                                                                                                                                                                                                       | Padalinio<br>vadovas,<br>personalo<br>skyrius,<br>generalinis<br>direktorius | Po 3<br>mėnesių<br>darbo |

Paruošė:

Personalo vadovė Irma Kunsevičienė

Personalo ir kokybės direktorius Lukas Mackevičius






#### BENDRA INFORMACIJA

Data \_\_\_\_\_  
 Vardas, pavardė \_\_\_\_\_  
 Darbo pradžia \_\_\_\_\_  
 Bandomojo laikotarpio pabaiga \_\_\_\_\_

Bandomajam laikotarpiui nustatytų tikslų neįgyvendinusio darbuotojo darbo sutartis gali būti nutraukta pagal LR DK 107 str.

#### IŠBANDYMO LAIKOTARPIUI NUSTATYTI TIKSLAI IR KITI REIKALAVIMAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kuratorius

Padalinio vadovas

Darbuotojas

(vardas, pavardė, parašas)

(vardas, pavardė, parašas)

(vardas, pavardė, parašas)

#### TARPINIAI REZULTATAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kuratorius

Padalinio vadovas

Darbuotojas

(vardas, pavardė, parašas)

(vardas, pavardė, parašas)

(vardas, pavardė, parašas)

#### BANDOMOJO LAIKOTARPIO REZULTATAI

Kuratorius

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Padalinio vadovas,

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Darbuotojas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **3. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMAS AB „EGLĖS“ SANATORIJA.**

AB Eglės sanatorija įsikūrusi Druskininkuose. „Eglės“ sanatorija turi savo virtuvę ir valgyklą. Visos valgyklos salės yra „Žilvino“ gyvenamajame korpuse. Maitinimas sanatorijoje yra įvairaus tipo, tris kartus per dieną: Platus švediško stalo meniu ir subalansuotas dietinis maitinimas. Gausiame švediško stalo meniu yra įprastinių kasdienių, tradicinių lietuviškų ir dietinių patiekalų.

Pažintinio vizito metu profesijos mokytojai susipažins su sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių procesų organizavimu, sveikos mitybos patiekalų asortimentu, rinkodara, darbo organizavimu, įranga, kokybės kontrolės sistema, naujai priimtų darbuotojų adaptacijos ir motyvacijos sistema.

Įmonės internetinėje svetainėje [www.sanatorija.lt](http://www.sanatorija.lt) rasite visą informaciją apie įmonę.

#### 4 .MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO ATASKAITA.

##### 4.1. REIKALAVIMAI ATASKAITAI IR ATASKAITOS VERTINIMO KRITERIJAI.

Savarankiško darbo užduotis padės struktūruotai rinkti informaciją apie lankytų įmonių technologinio proceso organizavimą, nepamiršti svarbių temų, kurias turėtumėte aptarti lankomoje įmonėje, prisiminti tam tikrus pavyzdžius, kuriuos bus galima aptarti su kolegomis, panaudoti profesiniame mokyme.

Kiekvieną kartą lankantis įmonėje, pasižymėkite kiekvieno klausimo svarbius aspektus. Ši informacija bus svarbi pildant Mokytojo ataskaitą.

Mokytojo ataskaitoje turėtų būti aprašomi tik svarbūs ir įsimintini, aktualūs aspektai, svarbūs sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių kompetencijų tobulinimui. Informacija turi būti konkreti ir glausta.

Kiekvienas patyrimas, įgytas vizito metu, gali būti naudingas.

| Mokytojo ataskaitos klausimas                                                                                                                                           | Restoranas „Raw Raw“ | UAB „Raminora“ | AB „Eglės“ sanatorija |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|-----------------------|
| 1. Technologinių procesų organizavimo ypatumai aplankytose įmonėse.<br><br><i>Aprašyti ir palyginti 3-4 pagrindinius sveikos mitybos gamybos organizavimo ypatumus.</i> |                      |                |                       |
| 2. Pagrindinė įmonių naudojama technologinė dokumentacija.<br><br><i>Aprašyti kokią įmonė naudoja technologinę dokumentaciją.</i>                                       |                      |                |                       |
| 3. Technologinių procesų kokybės kontrolės sistemų ypatumai aplankytose įmonėse.<br><br><i>Aprašyti įmonėse vykdomą kokybės kontrolę.</i>                               |                      |                |                       |
| 4. Įmonių reikalavimai darbuotojų kvalifikacijai, naujų darbuotojų paieška ir atranka                                                                                   |                      |                |                       |

|                                                                                                                                   |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <i>Aprašyti ir palyginti reikalavimus keliamus įmonių darbuotojų kvalifikacijai, vykdomą naujų darbuotojų paiešką, atranką.</i>   |  |  |  |
| 5. Naujai priimtų darbuotojų adaptacija darbo vietoje.<br><br><i>Aprašyti naujai priimto darbuotojo adaptaciją darbo vietoje.</i> |  |  |  |
| 6. Įmonių vadovų atsiliepimai apie mokyklų absolventų pasirengimą atlikti darbo užduotis.<br>(surašyti)                           |  |  |  |

**Pateikite tik apibendrintą informaciją.**

**Kuo konkrečiai mokymas jums buvo naudingas:**

Mokytojas: \_\_\_\_\_

Data, parašas \_\_\_\_\_

### ATASKAITOS VERTINIMO KRITERIJAI.

1. Aprašyta ir palyginta 3-4 sveikos mitybos gamybos technologinių procesų organizavimo ypatumai.
2. Aprašyta įmonėje naudojama technologinė dokumentacija.
3. Aprašyta įmonėse vykdoma kokybės kontrolė.
4. Aprašyti ir palyginti reikalavimai keliama įmonių darbuotojų kvalifikacijai, naujų darbuotojų paieška, atranka.
5. Aprašyta naujai priimtų darbuotojų adaptacija darbo vietoje.
6. Surašyti įmonių vadovų atsiliepimai apie mokyklų absolventų pasirengimą atlikti darbo užduotis.
7. Ataskaitoje informacija pateikta glaustai, struktūruotai, reflektuoja vizite įgytą patirtį.

### ATVIRI KLAUSIMAI DISKUSIJAI

**Diskusijos metu išrinkite svarbiausius, įsimintiniausius dalykus ir įvertinkite, kas galėtų būti perkeliama į Jūsų praktinį mokymą.**

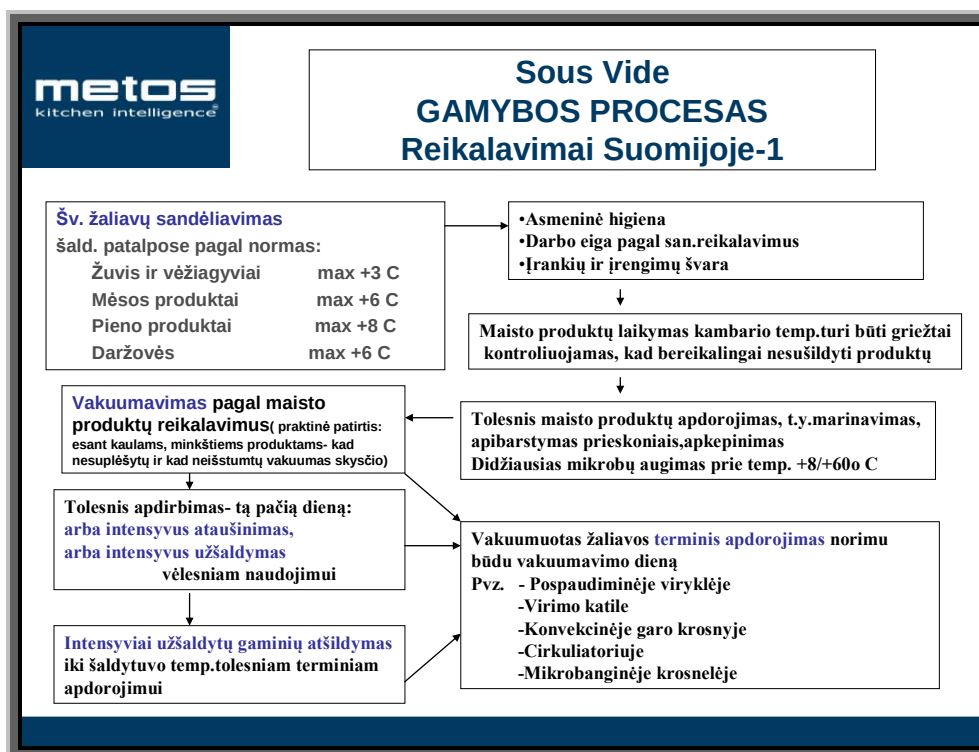
1. Kokių žinių įgijote apie sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių procesų organizavimą?
2. Kaip vertinate gamybos kokybės valdymą lankytinose įmonėse?
3. Kokius technologinius įrengimus, inventorių naudoja lankytinose įmonėse sveikos mitybos patiekalų paruošimui?
4. Kokius kvalifikacinius reikalavimus įmonės administracija kelia savo darbuotojams?
5. Pažangi patirtis, naujovės, perspektyvos.
6. Kas galėtų būti perkeliama į profesinio mokymo sistemą? Praktinį mokymą?

## MODULIS B 5.2. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS TECHNOLOGIJŲ NAUJOVĖS IR PLĖTROS TENDENCIJOS.

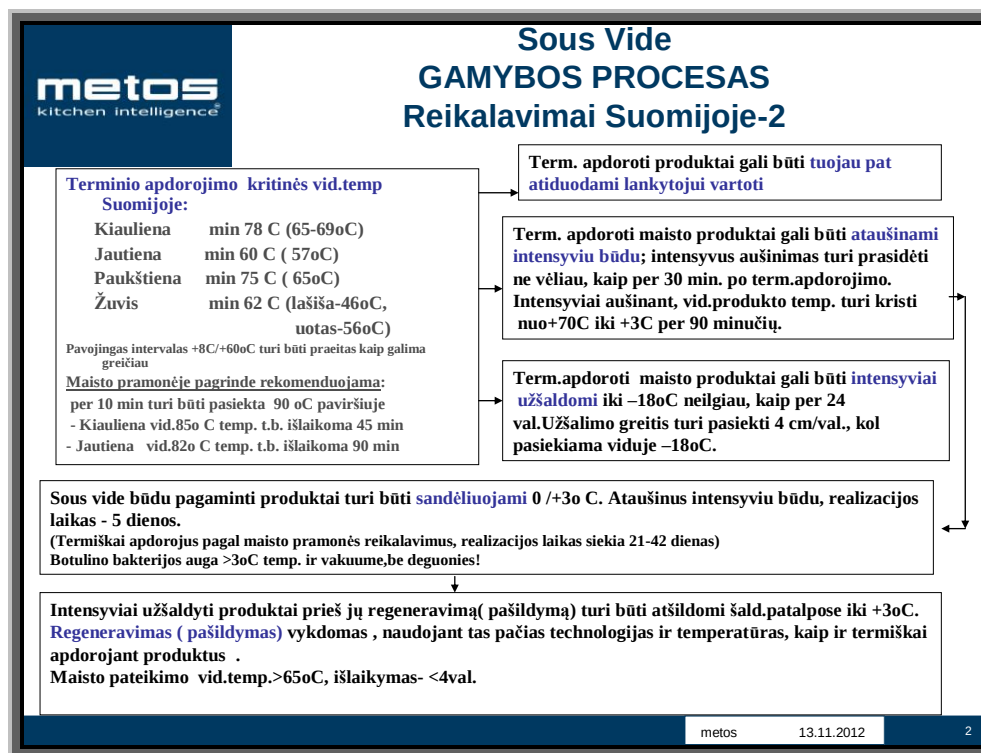
### 1. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS NAUJOVIŲ APŽVALGA

#### 1.1. PASKAITŲ KONSPEKTAI:

##### 1.1.1. "SVEIKO IR LĖTO" MAISTO GAMYBA.



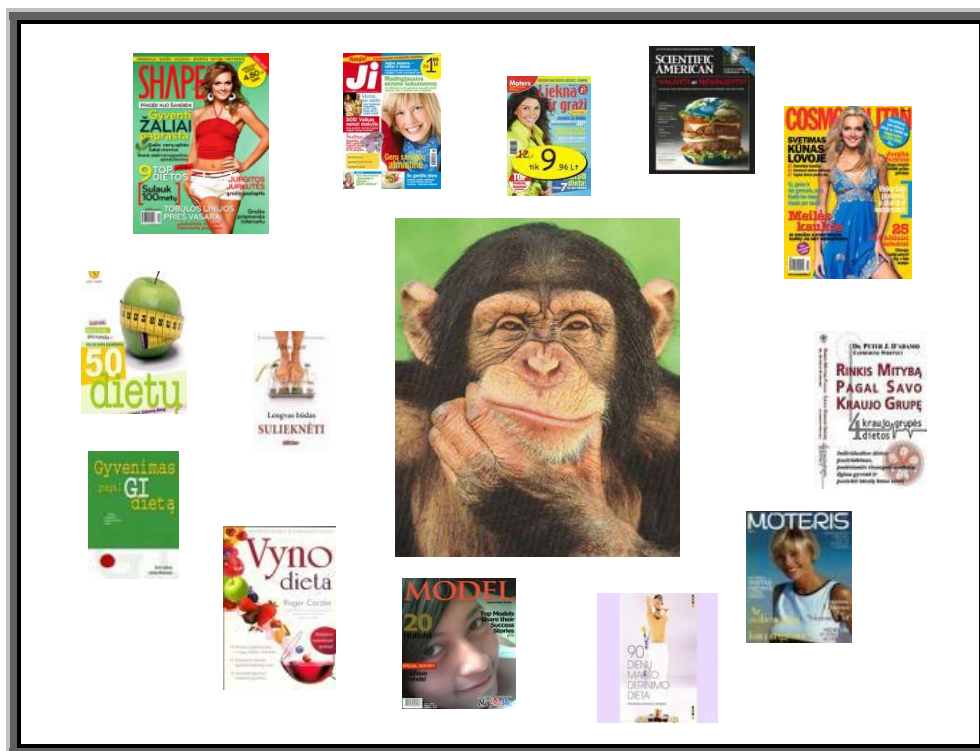




### 1.1.2. SVEIKA MITYBA.

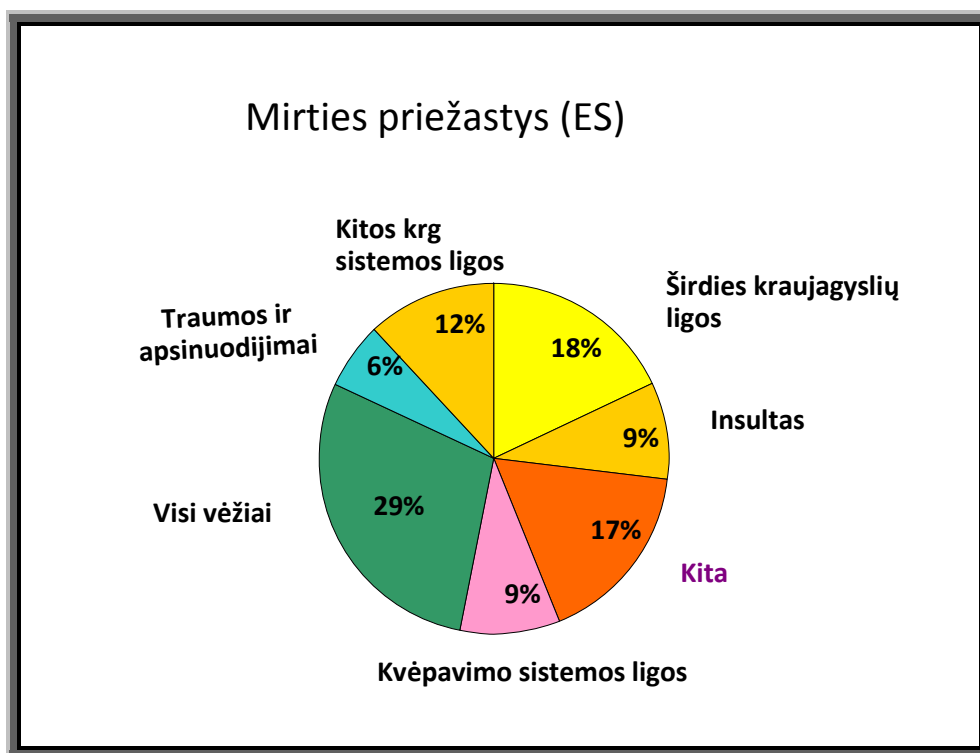
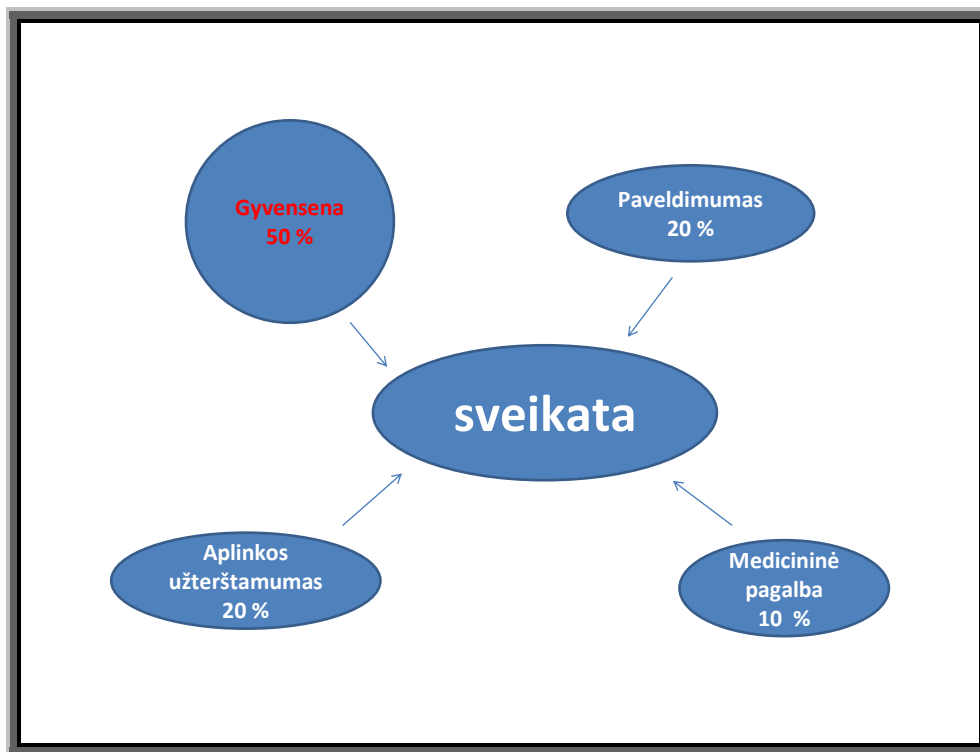
## Sveika mityba – kas tai?

Parengė gydytoja dietologė Žana Antonova



## Mes esame tai, ką mes valgome?





## Sveikos gyvensenos stiprinimas

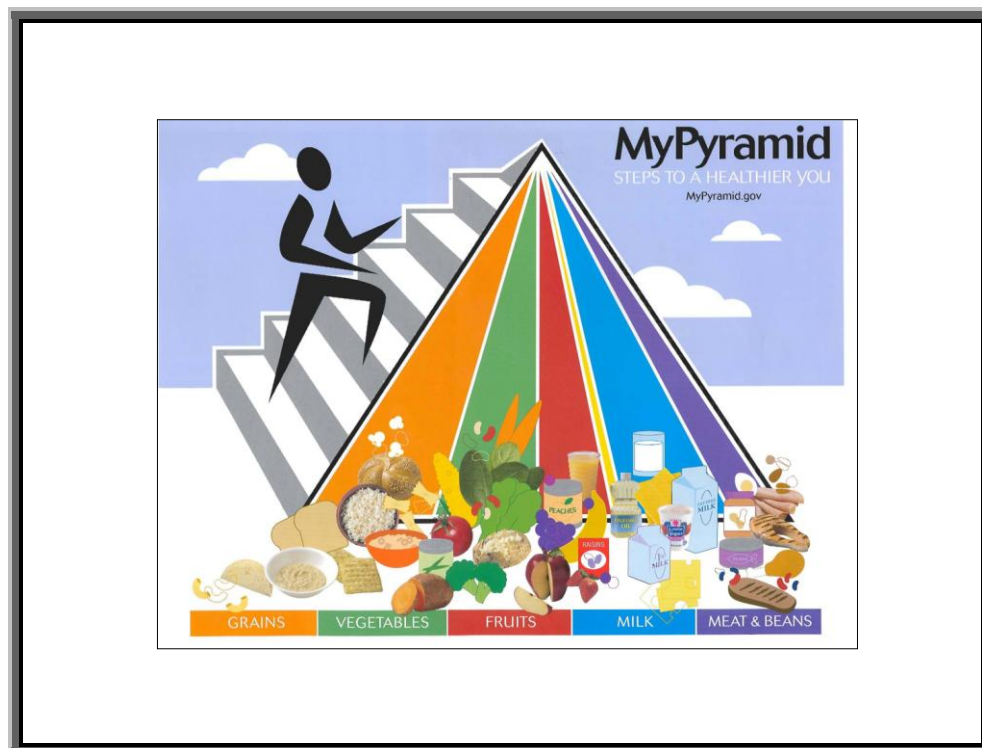
|              |           |                  |
|--------------|-----------|------------------|
| I.           | II.       | III.             |
| Sveikas      | Fizinis   | Rizikos veiksnių |
| maitinimasis | aktyvumas | šalinimas        |

## Sveiko maitinimosi piramidė

1992-2005

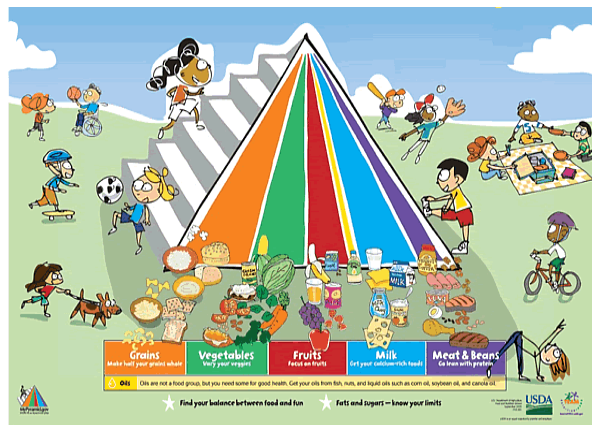
Sukūrimo tikslai:

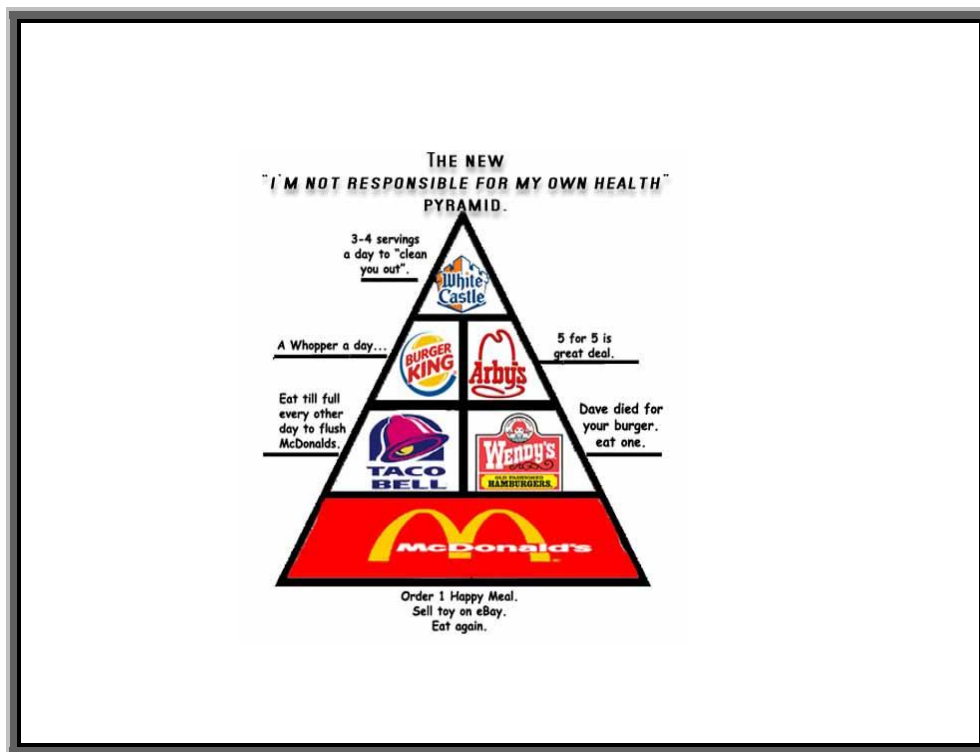
- Mokslo duomenis paversti praktiniais duomenimis
- Padėti žmogui sudaryti visavertį racioną angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų ir mineralinių medžiagų poreikiui užtikrinti
- Sudaryti sveiko maitinimosi pagrindus





## Vaikų sveikos mitybos piramidė







## Sveikos mitybos principai:

1. Nuosaikumas
2. Įvairovė
3. Subalansuotumas

## Pagrindinės maistinės medžiagos

- Riebalai 1g – ? kcal
- Baltymai 1g – ? kcal
- Angliavandeniai 1g – ? kcal

## Pagrindinės maistinės medžiagos

- Riebalai 1g – 9 kcal
- Baltymai 1g – 4 kcal
- Angliavandeniai 1g – 4 kcal



## Angliavandeniai

Sudaro:

80 proc. sausos augalų masės ir 2 proc. žmogaus kūno masės.

50 proc. visos energijos yra pagaminama angliavandenių skilimo metu

Jų **apykaitos** sutrikimai gali būti ligų priežastimi (pvz. cukrinis diabetas)

## Duona, kruopos, makaronai



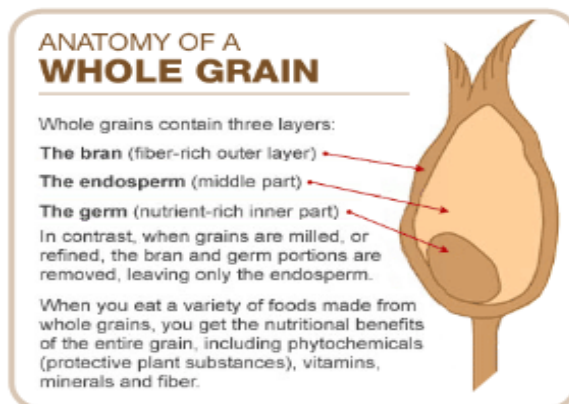
- 1 riekelė duonos (30 g)
- 1 puodelis (30 g) paruoštų valgymui javinių
- ½ puodelio (100 g) virtų kruopų, ar makaronų
- ½ puodelio (100 g) virtų pupelių
- 6-9 porcijos per dieną

## Duona :

- 30-40proc. duonos masės sudaro angliavandeniai
  - Duonos maistinės medžiagos lengvai pasisavinamos ( b- 75-92 proc. , a – 93-98 proc.)
  - Naudingesnė mažiau rafinuotų miltų duona
  - Žmonėms, nevalgantiems kitų, angliavandeniais turtingų produktų (bulvių, košių) per dieną rekomenduojama suvalgyti iki 200 gramų duonos
- Valgantiems įvairius angliavandenių turinčius produktus , rekomenduojama kasdien suvalgyti apie 120 gramų, tai yra tris riekes duonos



## Grūdo sudėtis :



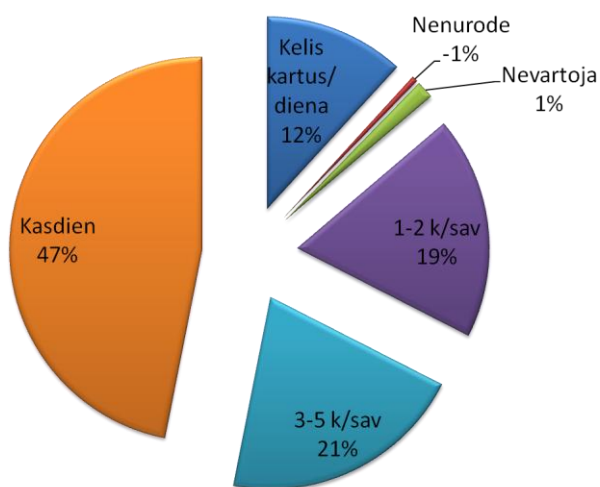
## Skaidulinių medžiagų poreikiai :

- skaidulų 20-40 gr suaugusiems, esant hipercholesterolemijai 50 gr per dieną

## Skaidulų kiekis maisto produktuose

| Mažai (mažiau negu 3 g skaidulų 100 g) | Vidutiniškai (3-6 g skaidulų 100 g) | Daug (daugiau negu 6 g skaidulų 100 g) |
|----------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| Manų kruopos 2,4                       | Grikių kruopos 5,9                  | Miežinės kruopos 8,9                   |
| Avižinės kruopos 2,8                   | Kuskusas 4,3                        | Perlinės kruopos 7,2                   |
| Poliruoti ryžiai 2,2                   | Lęšiai 3,8                          | Rudieji ryžiai 9,1                     |
| Batonas 2,2                            | Palangos duona 4,9                  | Kauno duona 9,1                        |

## Grūdinių produktų vartojimo dažnumas



"SUAUGUSŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ MĖGTOJAMŲ MAISTO PRODUKTŲ VARTOJIMO YPATUMAI" Albertas Barzdal, Roma Bartkevidytė<sup>1,2R</sup>, Ima Satkute, Rimantas Štukas<sup>2R</sup>, Aigis Abaravičius, Liucija Berniukevičiūtė



## Daržovės

- Ne mažiau 3- 5 porcijos per dieną
- 2/3 viso per dieną suvalgomų daržovių kiekio turėtų būti šviežios
- 100 g šviežių daržovių
- 100 g virtų daržovių
- Stiklinė (180 g) daržovių sulčių



1. kopūstinės (baltagūžiai, raudongūžiai, savojos, briuseliniai, žiediniai, pekino kopūstai, brokoliai);
2. tamsiai žalių lapų (špinatai, gūžinės, cikorinės salotos, brokoliai, briuseliniai kopūstai);
3. tamsiai oranžinės spalvos (morkos, pomidorai, paprikos);
4. lelijinės ( porai, česnakai, svogūnai).

Kasdien reikia suvalgyti po 1 daržovę iš kiekvienos grupės

## Bulvės :



- bulvėse gausu K, Mg, vit C, B1, B6, folio rūgšties

| Produktas, 100g    | b     | r     | a      | skaidulų | kcal |
|--------------------|-------|-------|--------|----------|------|
| Sviežios bulvės    | 2,0 g | 0,1 g | 18,3 g | 1,6 g    | 81   |
| Virtos, be lupenos | 2,0 g | 0,1 g | 25,0 g | 1,8 g    | 107  |
| Virtos, su lupena  | 2,0 g | 0,1 g | 25,0 g | 2,8 g    | 110  |

- europiečiai per metus suvalgo apie 96 kg, kitose šalyse apie 21kg bulvių
- „pažaliavusi bulvė“ – nuodas mūsų organizmui dėl glikozido salonino . Apsinuodijimo požymiai: pykinimas, vėmimas, viduriavimas, mieguistumas, dusulys, traukuliai, sąmonės netikimas.



## Vaisiai



- 1 vidutinio dydžio (100 g) vaisius
- ½ puodelio (125 g) smulkintų, virtų ar konservuotų vaisių
- 1 puodelis (100 g) uogų
- Stiklinė (180 g) vaisių sulčių
- Citrusai
- Citrusų sultys
- 2-3 porcijos per dieną



- Dauguma daržovių ir vaisių yra mažo kaloringumo, beveik neturi riebalų ir cholesterolio
- Pagrindinis šaltinis kalio, geležies, skaidulinių medžiagų, vitaminų A, C, E ir kitų naudingų maistinių medžiagų

### **Angliavandenių reikšmė sveikatai :**

- Koronarinės širdies ligos prevencija
- II tipo cukrinio diabeto prevencija
- Kolorektalinio vėžio prevencija
- Gerina žarnyno veiklą (vidurių užkietėjimo, divertikuliozės ir hemorojaus prevencija)
- Gerina kognityvinę funkciją

### **Baltymai**

- Pagrindinė organizmo statybinė medžiaga
- Apie 20 proc. kūno sausųjų medžiagų sudaro baltymai
- Baltymai negali būti pakeisti riebalais ar angliavandeniais
- Suaugusio žmogaus vienam kilogramui KM reikia 0.8 g baltymų, tačiau jų poreikis priklauso ir nuo lyties, fizinio aktyvumo, amžiaus
- PSO rekomenduoja, kad baltymai sudarytų 10-15 proc. paros maisto daavinio energijos poreikių



## Pienas ir jo produktai

- 1 stiklinė pieno arba kefyro
- indelis jogurto
- 100 g varškės
- 80 g varškės sūrio
- 60 g fermentinio sūrio



1-2 porcijos per dieną

## Pienas ir jo produktai

- Gausu kalio, kalcio, fosforo, vitaminų A, D
- Apsaugo nuo osteoporozės, todėl ypač naudingi pagyvenusiems žmonėms
- Rauginti pieno produktai – kefyras, rūgpienis, jogurtas – probiotikų šaltinis

## Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai

- 80 g pagamintos paukštienos, žuvies
- 0-2 porcijos per dieną, 3-4 porcijos per savaitę
- 1 kiaušinis



## Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai

Šaltinis:

- baltymų . Mėsoje – iki 20 proc., paukštienoje – iki 25 proc., žuvyje – 8-14 proc.
- riebaluose tirpių vitaminų A, D ir B grupės vitaminų, mineralinių medžiagų (Ca, K, Fe ir kitų), mikroelementų (J, Fl, Zn ir kitų).

## Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai

- Žuvis – polinesočiųjų riebalų rūgščių šaltinis.
- Ypač daug omega-3 RR turi riebiosios vandenyno žuvys (lašiša, silkė, skumbė), jūros gyvūnai (ruoniai, banginiai).
- Omega-3 kiekis priklauso nuo žuvies rūšies ir kilmės (t.y. išauginta fermoje ar natūraliai gamtoje).

## Omega – 3 riebalų rūgštys

- Mažina trigliceridų kiekį kraujyje
- Mažina arterinį kraujospūdį sergantiesiems arterine hipertenzija
- Sumažina koronarinės širdies ligos riziką
- Manoma, kad omega-3 RR gali sumažinti riziką susirgti žarnų, krūties ir prostatos vėžiu
- Gerina protinę smegenų funkciją
- .....

## Riešutai, sėklos, ankštiniai

- Pupelės, žirneliai, žirniai, lėšiai, anakardžių riešutai, migdolai, lazdynų riešutai, saulėgrąžų sėklos, sezamo sėklos, moliūgų sėklos



## Riešutai, sėklos, ankštiniai

- Augalinių baltymų šaltinis.
- Juose gausu ląstelienos, ypač daug kalio, kalcio, fosforo, magnio.
- Graikinių, migdolų riešutų sudėtyje gausu polinesočiųjų riebalų rūgščių.
- Ne mažiau kaip 20 g per dieną.



## Riebalai

- Normalios kūno masės žmogaus 20-30 % svorio sudaro riebalai
- Riebalai reikalingi įvairių organizmo ląstelių bei hormonų normaliam funkcionavimui
- Riebalų perteklius gali būti kepenų suriebėjimo-hepatosteatozės priežastis
- Pakankamas riebalų kiekis racione 30-35%

## Aliejus

- Aliejus (alyvuogių, linų sėmenų, saulėgrąžų )
- 2-3 valg. šaukštai per dieną dedamas į paruoštus patiekalus ar salotas
- Lajus, taukai, seni riebalai (kelis kartus kaitintas aliejus)

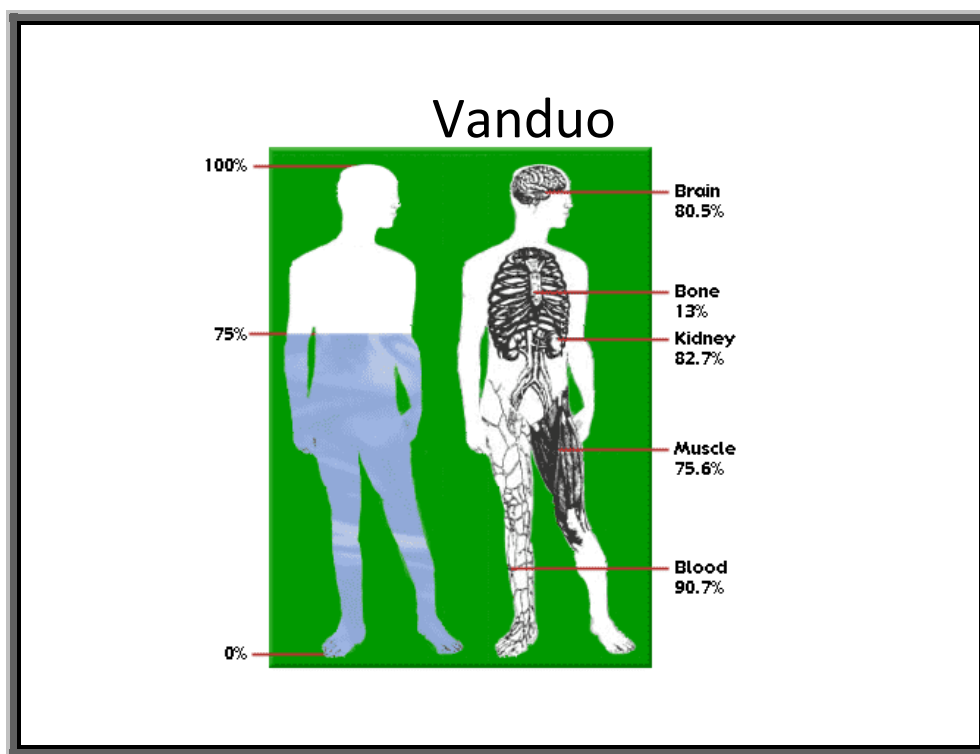


## Aliejus

- Yra vitaminų A, D, E, taip pat polinesočiųjų riebalų rūgščių, mažinančių širdies ir kraujagyslių sistemos ligų atsiradimo riziką.

## Venkite

- Vidaus organų mėsa (kepenys, smegenys), lašiniai, dešra, šoninė, sviestas, margarinas, majonezas, lydyti sūriai, kiti gyvūniniai riebalai
- Batonas, balta duona, keptos bulvės, saldūs gaivieji gėrimai ir saldumynai



## Kiek skysčių reikia mūsų organizmui?



- 1,5 – 2l per parą
- Kava, saldinti gėrimai, sultys – ne skystis !



## Vanduo

- Geriamasis ar gręžinio vanduo
- Šaltinio vanduo
- Natūralus mineralinis vanduo
- Mineralizuotas vanduo



## Maisto produktai, “turtingi” vandeniu

| Maisto produktas, 100 g (H2O kiekis %) | Maisto produktas, 100 g (H2O kiekis %) |
|----------------------------------------|----------------------------------------|
| Salotų lapai, iceberg salotos (96)     | Bananai (74)                           |
| Salierai (95)                          | Žuvis, menke, kepta (74)               |
| Agurkai (95)                           | Jautiena, jautienos file (59)          |
| Arbuzas (92)                           | Suris, fermentinis (38)                |
| Morka, šviežia (88)                    | Duona balta (37)                       |
| Vynuogės (81)                          | Riešutai, branduoliai (5)              |
| Bulvės, virtos (77)                    | Cukrus, baltas (1)                     |

## Porcijos dydis



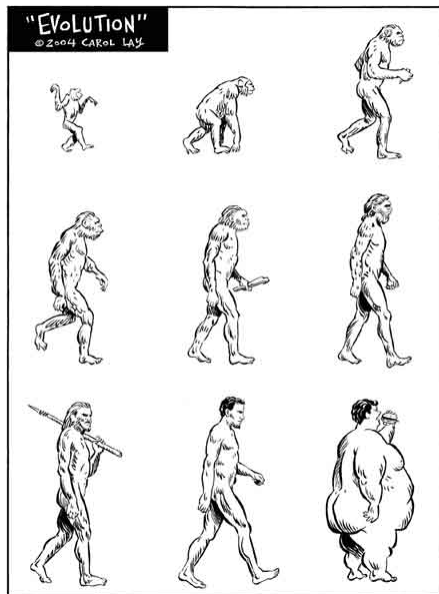
## REŽIMAS

### Valgant tris kartus per dieną:

- Pusryčiai - 30-40 % energinės vertės
- Pietus - 40-45 % energinės vertės
- Vakarienė - 25-30 % energinės vertės

### Valgant keturis kartus per dieną:

- Pusryčiai - 25 % energinės vertės
- Pietus - 35 % energinės vertės
- Pavakariai - 15 % energinės vertės
- Vakarienė - 25 % energinės vertės



## Kūno masės indeksas

$$\text{KMI} = \frac{\text{kūno masė kilogramais}}{(\text{ūgis metrais})^2}$$

## Mitybos ir sveikatos ryšio problemos

- Ilgas tarpas tarp blogo maitinimosi ir pirmųjų klinikinių požymių atsiradimo.



## Nesveikos mitybos pasekmės

- Mitybos nepakankamaumas
- Antsvoris, nutukimas
- Dalinis badavimas (vitaminų, mineralinių medžiagų trūkumo požymiai)

## ***Sveikatai sugadinti žmonės išleidžia žymiai daugiau pinigų negu jai išsaugoti***



## **Fizinis aktyvumas**

Siekdami būti sveiki, išlaikyti sveiką kūno masę ir psichologinę gerovę, daugiau užsiimkite reguliaria fizine veikla :

- Siekdami išvengti lėtinių ligų , mažiausiai 30 minučių užsiimkite vidutinio intensyvumo fizine veikla
- Siekdami kontroliuoti kūno masę ir išvengti laipsniško kūno masės prieaugio, užsiimkite vidutinio intensyvumo ar intensyvia fizine veikla maždaug 60 minučių ir kartu neviršykite kalorijų poreikio



### **1.1.3. MINERALINIO VANDENS NAUDOJIMAS MAISTUI RUOŠTI.**

## Mineralinio vandens naudojimas maistui ruošti.



## Mineralinis vanduo “Sveikata”

### “Sveikata – 1 “

- Sudėtis.
- Vartojimas.
- Poveikis žmogaus sveikatai.
- Vandens temperatūros įtaka poveikiui.

### • “Sveikata – 3 “

- Sudėtis.
- Vartojimas.
- Poveikis žmogaus sveikatai.
- Vandens temperatūros įtaka poveikiui.

## Unikali technologija

- Išradimas prof. Petro Dagilio. (Kauno medicinos universitetas).
- Išradimas užpatentuotas, patentas Nr. 5588, 2009-08-25
- Panaudojimas mineralinio vandens“ Sveikata - 1”
- Ekologiški vaistingieji augalai

## Ypatingų arbatų poveikis

- Vandenyje esantys anijonai ir katijonai sustiprina vaistingųjų augalų veikimą.
- Arbatos kaip homeopatiniai preparatai.
- Arbatų paruošimas, patiekimas.
- Rekomendacijos vartojimui.

### 1.1.4. AJURVEDINIS MAISTAS.



## Kūno proto ir sielos harmonija su ajurveda.



Tegu visi būna laimingi,  
Tegu visi išsivaduoja iš  
ligų.

Tegu visus aplanko  
sėkmė,  
Tegu niekas daugiau  
nebekenčia .

## Ajurvedos tradicija

Žodis “Ajurveda” sudarytas iš dviejų  
sanskrito kalbos žodžių:

- *ājus* – gyvenimas ir
- *veda* – žinios arba pažinimo mokslas.

## Ajurvedos Pagrindai.

- Harmoningi žmogaus santykiai su gamta.
- Gydyto tikslas yra ligos priežasties pašalinimas.
- Natūralios vidinės kūno harmonijos ir darnos su aplinka principai.
- Kūno ir proto, taip pat ir jų santykio su išorine aplinka darni pusiausvyra.
- Dvasios, kūno ir proto harmonija.

## Penki didieji elementai ir žmogus.

- Natūralių laiko ciklų klasifikavimas remiantis penkiais elementais.
- Penkių elementai sąsaja su penkiomis sensorinėmis organų funkcijomis: klausa, lytėjimu, rega, skoniu ir kvapu.
- Žmogaus organizme penki elementai jungiasi įvairiomis proporcijomis, suformuodami tris pagrindines biologines energijas, došas.

## Trijų došų derinys.

- *Vāta* došos sudėtis ir jos negatyvūs aspektai.
- *Pitta* došos sudėtis.
- *Kapha* došos sudėtis.
- Septyni fizinės sandaros tipai.
- Došų funkcijoms tarpusavyje derant palaikoma gera sveikata.
- Došų pusiausvyra ir jų apsunkinimas.

## Došų apibūdinimai.

- *Vāta* tipui būdingi bruožai.
- *Pittos* tipui būdingi bruožai.
- Būdingi *kapha* tipo bruožai.
- Dvigubas somatinis tipas.
- Somatinių tipų ryšiai su laiku.
- Trys proto ypatybės – *triguna*.

## Ajurveda ir sveikata.

- Sveiku galima laikyti tik tokį asmenį, kurio aiškus, ramus ir patenkintas protas papildo subalansuotą kūną.
- Sisteminga ajurvedinė sveikatos priežiūra.
- Taikant ajurvedos žinias galima paaiškinti ir išgydyti bet kokį fizinį ar psichologinį negalavimą.

## Ajurvedinė mityba.

- Maistas – pagrindinis prevencinis vaistas.
- *Sattvinio* maisto naudojimas.
- Vengti *rajasinių* bei *tamasinių* produktų.
- Vartojant *sattvišką* maistą, išryškėja *sattviškos* savybės.

## Ajurvedinės mitybos poveikis ir principai.

- “Mes esame tai, ką valgome”.
- Efektyvi virškinimo svarba.
- Žmogus yra sveikas, kai trys došos, septyni kūno audiniai bei virškinimo ugnis yra subalansuoti; kai kūno atliekos yra tinkamai suformuotos ir subalansuotos; o protas, jautimai ir siela yra laimingi.

## Ajurvedinės mitybos rekomendacijos.

- Valgyti reikia atsižvelgiant į savo virškinimo ugnį.
- Reguliarus valgymas ir pasninkavimas.

## Ajurvedinis gyvenimo būdas.

*Sattviškos* prigimties veikla:

- meditacija, joga ar kitos rūšies lengva mankšta,
- ramios ir klasikinės muzikos klausymasis,
- mėgavimasis gamta ir buvimas atvirame ore, sodininkavimas,
- kūrybiški ar meniški užsiėmimai, geros kokybės literatūros skaitymas.

Informaciją apie ajurvedą paruošė Eglė Kauneckienė. („Ajurvedos centro Shanti“ įkūreja ir savininkė). Priede Nr. 1 pateikta visa medžiaga PDF formate.

### 1.1.5. ŽALIAVALGYSTĖ.

#### Gera sveikata

Daugelis veiksnių daro įtaką mūsų sveikatai. Mityba veikia kiekvieną šių elementų:

- Stresą ir įtampą
- Nuodingų medžiagų kiekį
- Miegą
- Fizinę savijautą
- Virškinimą
- Cukraus kiekį kraujyje
- Skydliaukės nepakankamumą
- Alergijas ir alergiją maistui
- Nerimą ir depresiją

#### Tinkama mityba

- Tinkama mityba galima pasiekti aukščiausią sveikatos potencialą
- Energijos lygis, emocinis balansas, aštrus protas ir noras pasiekti ir išlaikyti gerą fizinę būklę – tai pagrindiniai geros mitybos bruožai
- Gera sveikata nėra vien skausmo, diskomforto ar ligų nebūvimas! Tai sveiko kūno ir minčių vertinimas, apčiuopiamas gyvenimo džiaugsmas.
- Fizinė ir protinė veikla kartu su emociniu stabilumu yra tiesiogiai susijusi su tinkama mityba ir gera sveikata



## Kodėl svarbu mityba?

- Visų gyvų organizmų pilnavertis funkcionavimas yra priklausomas nuo mitybos
- Mityba suteikia žaliavas organizmo augimui ir plėtrai taip pat ir palaikymui bei gijimui
- Tinkamas maistas ir sveika mityba leidžia organizmui įsisavinti energiją ir struktūrinius komponentus reikalingus sveikatai palaikyti

## Sveikos mitybos principai

- Mūsų maistas yra sudarytas iš daugelio maistingųjų medžiagų, kurios yra būtinos mūsų sveikatai ir gerai savijautai
- Mūsų maisto medžiagų poreikiai priklauso nuo amžiaus, lyties, aktyvumo ir kt.
- Sveika mityba paremta maisto pasirinkimu, kuris aprūpina tinkamais maisto medžiagų kiekiais

## Kodėl mityba?

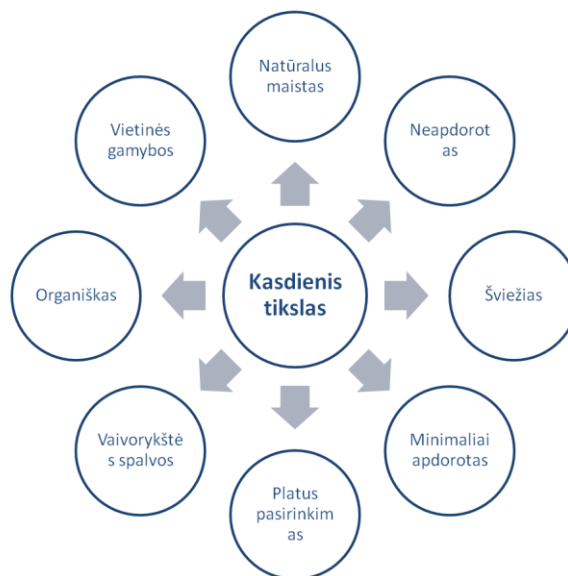
Tinkama (arba netinkama) mityba veikia mūsų:

- Virškinimą
- Energiją
- Kūno svorį ir sudėjimą
- Imunitetą
- Odą, plaukus ir nagus
- Nuotaiką
- Širdies ir kraujagyslių būklę
- Atsparumą ligoms
- Senėjimo procesą

## Kas yra tinkama mityba?

- Sveiką mitybą sudaro optimalus mikroelementų – angliavandenių, baltymų ir riebalų – santykis
- Platus vitaminų ir mineralų rinkinys
- Tinkama hidracija
- Ribotas cukraus, nesočiųjų riebalų, maisto priedų ir alkoholio vartojimas

## Sveikos mitybos principai



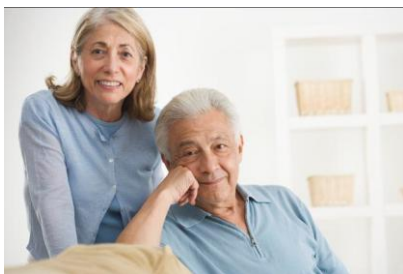
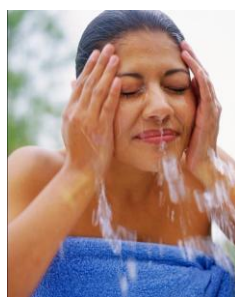
## Tinkamos mitybos iššūkiai

- Kaina (pigaus, nevertingo maisto perteklius)
- Prieinamumas (sunku rasti vietinės gamybos produktų)
- Noras
- Nepakankama motyvacija
- Socialinis spaudimas (nesveiko maisto reklama, patogumas ir socialiniai valgymo ne namuose privalumai)
- Per didelis užimtumas (jau paruošto maisto prieinamumas, galimybė išsinešti jau paruoštą maistą namo)
- Kultūra
- Įsitikinimai (vegetarai ir veganai)

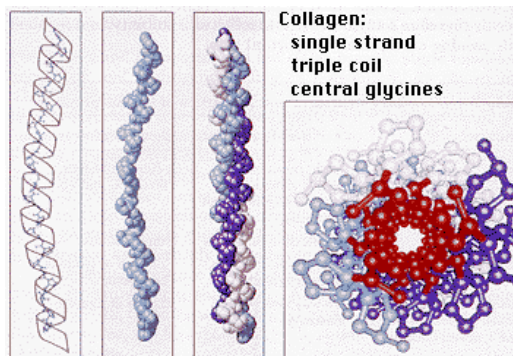
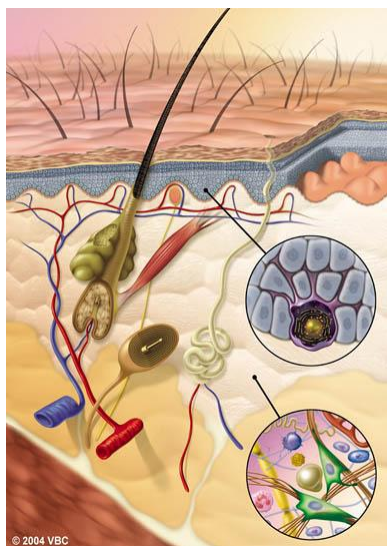
## Kaip tai susiję su SPA?

- Mityba yra geros sveikatos pagrindas
- Tai pagrindinis holistinio požiūrio į sveikatą ir gerą savijautą elementas
- Žmonės turintys problemų dėl odos, svorio ar streso turi suvokti, kaip jų mityba daro įtaką siekiant tikslų
- Plintantis suvokimas apie mitybos vaidmenį spaudoje
- Visiems sveikatos specialistams svarbu suvokti kaip maistas, mityba veikia kūną, organus ir jų sistemą, kad galėtų apie tai informuoti savo klientus ir taip juos įkvėpti

## Oda



## Oda



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

VITAMINAS A – pagrindinis elementas leidžiantis odai atsinaujinti. Jis veikia:

- Smulkias raukšleles – drėkina, padeda odai išlaikyti drėgmę
- Odos tekstūrą – užtikrina keratino gamybą
- Spuogus – reguliuoja riebalų liaukas
- Raukšles – veikia kaip antioksidantas

Vitaminas A – prieš senėjimą!



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

VITAMINAS C – pagrindinis elementas prieš senėjimą. Sumažina:

- Odos nukarimą retėjimą – didina kolageno kiekį
- Raukšles veikia kaip antioksidantas

Vitaminas C jaunatviškai odai!



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

VITAMINAS B – odos energija. Lemia:

- Visi B grupės vitaminai svarbūs odos atsinaujinimui
- Reguliuoja žaizdų gijimą
- Hormonų sintezę

Vitaminas B švytinčiai odai!



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

VITAMINAS E – gamtinis glotnintojas. Veikia:

- Išsausėjimus – yra ląstelių membranos komponentas
- Šiurkščių odą sušvelnina
- Raukšles veikia kaip antioksidantas



Vitaminas E švelniai odai!

## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

VITAMINAS D – gaminasi odoje

- Reguliuoja odos atsinaujinimą



Vitaminas D sveikai odai!



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

- Varis
- Skatina kolageno gamybą

Varis spindinčiai odai!



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odai

Cinkas – ląstelių atsinaujinimui. Padeda atsikratyti:

- Strijų – gamina naujas ląsteles
- Spuogų – palaiko odos imunitetą

Cinkas puikiai odai!



## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odos apsaugai

Laisvieji radikalai, saulės žala, užterštumas:

- Antioksidantai vitaminai - A, C, E
- Antioksidantai mineralai - cinkas ir selenas



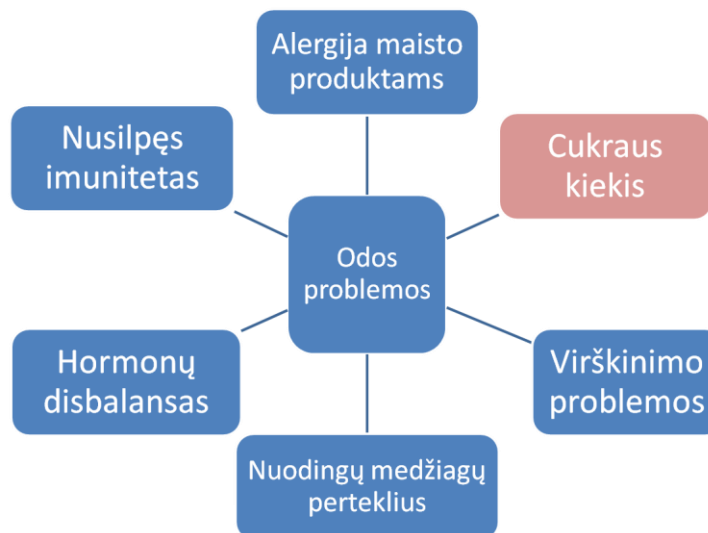
## Pagrindinės maisto medžiagos reikalingos odos apsaugai

Detoksikacijai nuo vaistų ir chemikalų:3

- Sieros amino rūgštys
- Glutationas
- Glicinas



## Kas negerai su mano oda?



## Gyvenimas ir žalias maistas

### Istorija

- Šimtus ar net tūkstančius metų žmonijos gyvavimas buvo paremtas žaliaja mityba
- Gyvūnai neruošia savo maisto
- Maisto ruošimas pradėjo dominuoti įsigalėjus agrokultūrai ir pastoviam gyvenimo būdai (prieš 10-15 tūkstančių metų)
- Maisto apdorojimas laikomas viena pagrindinių lėtinės ligos atsiradimo priežasčių

### Pastarojo amžiaus mokslininkai ir praktikai

- Max Bircher-Brenner, 1867-1936
- Herbert Shelton 1895-1985
- Harvey ir Marilyn Diamond (knyga paremta H. Shelton veikla)
- Norman Walker 1886-1985
- Ann Wigmore, Hipokrato institutas
- David Wolfe ir Gabriel Cousens



## Kodėl žalias ir gyvas maistas?

„Žalia veganiška mityba yra efektyviausias šiandien egzistuojantis chroniškų ligų gydymo būdas“ *Becoming Raw*, 2010

### Naudingos gydomosios savybės:

- Maistinė vertė
- Chlorofilas
- Rūgščių ir šarmų balansas
- „gyvas maistas“

### Maisto ruošimas:

- Daiginimas
- Sulčių spaudimas
- Malimas
- Džiovinimas



## Pagrindiniai produktai

- Vaisiai, daržovės ir riešutai
- **Burokėliai** yra gera daržovė apsauganti nuo raukšlių
- Turi nedaug kalorijų ir daug skaidulų
- Turi antioksidantų ir pigmentų kurie dalyvauja kolageno gamyboje
- Burokėlius galite ruošti įvairiais būdais, pavyzdžiui troškinti, virti, kepti ir marinuoti
- Taip pat galima spausti sultis kartu su morkomis, obuoliais ir imbieru
- **Raudoni, oranžiniai, geltoni ir tamsiai žali vaisiai** ir daržovės turi tokių pigmentų kaip likopenas ir liuteinas. Šie pigmentai yra natūralūs antioksidantai

*„Jauni augalų daigai ir seklių želmenys yra vieni iš pačių vertingiausių maisto produktų žemėje“  
Dr. Brian Clement JAV*

## **SAULĖGRAŽŲ DAIGAI**

Saulėgražų daigai – tai skanus ir labai naudingas maistas. Sėklai pradėjus augti, visos vertingiausios medžiagos koncentruojasi į daigus. Todėl daigai turi labai daug vitaminų, mikroelementų ir kitų biologiškai aktyvių junginių. Tai puikus energijos ir sveikatos šaltinis žmogaus organizmui. Juos galima valgyti vienus, maišyti į salotas, naudoti žalių kokteilių gamybai.

Šie saulėgražų daigai išauginti rankiniu būdu padėkluose, naudojant sertifikuotą ekologišką žemę be jokių organinių ar neorganinių trąšų. Žemėje nėra gyvulių mėšlo. Tai ekologiškame ūkyje specialiai daigams paruošta žemė: nurūgštintos durpės ir organinės maisto atliekos, sumaišytos ir perdirbtos sliekų.

### **Vitaminas D ir Lecitinas**

Tarptautine daigų auginimo asociacija (JAV) teigia, kad saulėgražų daiguose gausu vitamino D, todėl jie labai naudingi akims. Jie ypač rekomenduojami trumparegiams. Be to, šie daigai ramina nervus ir normalizuoja rūgščių bei šarmų balansą virškinamajame trakte, normalizuoja kraujospūdį.

Harwardo visuomenės sveikatos institutas ištyrė, kad saulėgražų daigai tai lecitino šaltinis. Šis fosfolipidas atsakingas už riebalų apytaką kraujyje.

### **Riebiosios rūgštys ir Baltymai**

Sapientė universiteto (Rumunija) mokslininkas M. Morton ištyrė, kad saulėgražų daiguose gausu Alfa-linolenų rūgšties, žinomos kaip Omega-3 riebalų rūgštis. Ši riebioji rūgštis dalyvauja smegenų veikloje, skatina odos, plaukų ir kaulų atsinaujinimą.

University of Maryland Medical Center mokslininkai nustatė, kad saulėgražų daiguose du kartus daugiau baltymų nei špinatuose, aisbergo ar romaninėse salotose.

[www.omegabaltic.com](http://www.omegabaltic.com)



# Kviečių želmenys

## Kviečių želmenų stebuklas

### I. Ko yra kviečių želmenų sultyse?

#### Kodėl reikia gerti kviečių želmenų sultis?

Kviečių želmenų sultys suteiks daugiau energijos ir užpildys mitybos trūkumus, taip pat išvalys nereikalingas medžiagas užteršiančias ląsteles, kraują, audinius ir organus. Net ir vadinami “sveiki” žmonės gali gyventi turėdami dar daugiau energijos ir galėdami efektyviau koncentruoti mintis. Visi skaitėme siaubo istorijas susijusias su aplinkos pavojais su kuriais kasdien susiduria mūsų kūnas dėl plačiai paplitusios pramonės ir technikos įtakos mūsų gyvenime: oro ir vandens taršos, cheminių medžiagų maiste ir geriamajame vandenyje, televizorių ir kompiuterių skleidžiamos radiacijos ir t.t. Kai kūnas susiduria su šiais pavojais, jis praranda savo natūralų balansą, kas lemia energijos sumažėjimą, nesugebėjimą susikoncentruoti, depresiją, nekalbant apie kitus degeneracinius procesus. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad kviečių želmenų sultys neutralizuoja šiuos aplinkos toksinus ir leidžia kūnui susigrąžinti natūralų balansą bei veikti maksimaliai efektyviai.

#### Kiek kviečių želmenų sulčių reikėtų išgerti kasdien?

Kadangi tai yra kasdienis maisto papildas ir „aplinkos teršalų neutralizatorius“ rekomenduojama dienos norma yra 30-60 ml geriant prieš valgį. Jei neturite sulčiaspaudės, želmenis galima sukramtyti, o minkštimą išspjauti.

#### Kodėl kviečių želmenų sultys yra laikomos kasdieniu maisto papildu?

Kviečių želmenų sultys yra ne tik papildas, bet ir maistas. Iš visų vertingųjų sudėtinių medžiagų kviečių želmenų sultyse chlorofilas yra pats svarbiausias. Jie ne jo švelni prigimtis, tai galėtų būti vienas svarbiausių ginklų medicinos arsenale.

Svarbiausia yra ugdyti suvokimą apie gyvąjį maistą ir gilinti žinias apie kviečių želmenų naudą. Vienas iš esminių sveikos gyvensenos momentų yra tas, kad kviečių želmenys gali būti išauginami namuose. Tai ne tik pigu, o ir darbas su augalais padeda nuraminti mintis ir sumažinti stresą. Praktikuojant kompostavimo namuose technologijas, žmogus grįžta atgal į gamtą, prisideda prie žemės puoselėjimo, o kartu ir gyvena ramesnį bei sveikesnį gyvenimą.

Taip pat svarbu žinoti, kad vaikams ir senyvo amžiaus žmonėms taip pat naudingos kviečių želmenų sultys. Tik išbandžius žalio maisto gyvenimo būdą suvokiamas kviečių želmenų sulčių daromas stebuklas.

#### Kas yra chlorofilas?

Chlorofilas yra maistingas junginys aptinkamas žaliuose augalų ir žolių lapuose. Jis keičia saulės energiją, kad augalai, gyvūnai ir žmonės galėtų ją įsisavinti. Tai tarsi gyva baterija. Taip pat svarbu



paminėti jo panašumą į hemoglobina, junginį kraujyje pernešantį deguonį. Deguonies prisotintas kūnas yra sveikas kūnas.

## **Kokių dar maistingųjų medžiagų (be chlorofilo) turi kviečių želmenų sultys?**

Maistinė kviečių želmenų sandara yra artima žmogaus kūnui. Kitaip tariant, joje yra visi vitaminai, mineralai ir proteinai reikalingi mūsų kūnui. Galima būtų parašyti knygą apie kviečių želmenų sulčių naudą. Šios sultys savyje turi visus elementus kūnui reikalingomis proporcijomis. Maistingųjų medžiagų kiekiai esantys kviečių želmenų sultyse suteikia žmogaus kūnui reikalingus mikroelementus ir mineralus. Vitaminai ir mineralai turi būti naudojami tik natūralūs, esantys žaliame, neapdorotame maiste.

## **Vitaminai C, A, B ir E ir mineralai kalcis, kalis ir magnis**

Vitaminas C: maistiniu požiūriu kviečių želmenyse randamas toks pat vitamino C kiekis kaip ir citrusiniuose ar kituose vaisiuose, taip pat pomidoruose ar bulvėse. Vitaminas C yra svarbus odos būklei, dantims, dantenoms, raumenims ir sąnariams. Taip pat jis padeda augti, vystytis ir veikia kaip antioksidantas.

Vitaminas A Kviečių želmenų sultyse randama tiek pat vitamino A kaip ir salotose ir net daugiau nei vaisiuose. Vitaminas A yra normalaus augimo ir vystymosi ir gero regėjimo pagrindas. Jo randama kepenyse, žuvies taukuose, ir gyvulinės kilmės maiste. Vitamino A atsargos kaupiasi kepenyse ir didelės jo dozės gali būti žalingos.

Vitaminas E Be šio riebaluose tirpstančio vitamino žmogus susidurtų su raumenų nusilpimu, nevaisingumu, lėtesniu žaizdų ir infekcijų gijimu. Vitaminas E, antioksidantas ir vaisingumo vitaminas, taip pat apsaugo ir širdį. Šis vitaminas esantis kviečių želmenyse dešimt kartų lengviau įsisavinamas organizmo, nei jo sintetiniai pakaitalai.

Kalcis Kviečių želmenys vienas iš kalcio šaltinių, kuris padeda palaikyti stiprius kaulus ir dantis, reguliuoja širdies darbą ir atkuria kraujo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą.

## **Kodėl pieno produktai kalcio kieku nėra pranašesni už kviečių želmenis?**

Pienas ar pieno gaminiai nėra rekomenduojami kaip kasdienis maistas, nes jie kupini gyvulinių riebalų ir cholesterolio. Po pasterizacijos, homogenizavimo ir papildymo sintetiniu vitaminu D, pieną sunkiai įsisavina ir virškina daugelis žmonių. Reikia nepamiršti, kad kalcis yra įsisavinamas tik kartu su kitais mineralais. Kviečių želmenyse aptinkamas optimalus vitaminų, mineralų ir kitų maisto medžiagų kiekis, todėl kalcis organizme yra lengvai įsisavinamas.

## **Natris ir kiti elementai kviečių želmenyse**

Kūnui reikalingas natrias, kad būtų užtikrinami virškinimo ir šalinimo procesai ir skysčių kūne reguliavimui. Tačiau daugelis žmonių naudoja per daug natrio vartodami natrio chloridą – jūros druską. Mūsų kraujyje turi būti 2,5 gr. natrio viename litre, o kviečių želmenyse yra būtent toks reikalingas šio mineralo kiekis. Natūralaus natrio yra šviežiuose salieruose ir jūros kopūstuose.

Geležis: Be pakankamo geležies kiekio mes lengvai pavargstame ir išsenkame. Dažnai tai patiria moterys menstruacijų metu. Neorganinė geležis dažnai lemia vidurių užkietėjimą, tačiau geležis esanti kviečių želmenyse neturi šalutinio poveikio. Kviečių želmenų sultyse geležies yra beveik pusė tiek kiek špinatuose ar kitose daržovėse turtingose šio elemento. Priešingai nei špinatai, ropinės daržovės ar runkeliai, kviečių želmenys neturi oksalo rūgšties – elemento šalinančio kalcį iš kaulų ir dantų ir



galinčio sukelti inkstų akmenų susirgimus.

**Kalis:** Kalis, mitybos specialistų vadinamas jaunystės mineralu, padeda palaikyti tinkamą mineralinių medžiagų balansą ir reguliuoti kūno svorį. Taip pat pakelia raumenų tonusą, pagerina odos būklę ir apskritai gražina žmogų. Vaisiai, ypač bananai, gerai žinomas didelio kalio kiekio šaltinis. Kviečių želmenų sultyse yra panašiai tiek pat kalio kaip ir citrusiniuose vaisiuose, vynuogėse, obuoliuose ir melionuose.

**Magnis:** kviečių želmenų sultyse yra panašiai tiek pat magnio kaip ir brokoliuose, Briuselio kopūstuose, burokėliuose, morkose ar salieruose. Magnis yra svarbus gerai raumenų funkcijai palaikyti ir virškinimo traktui. Šis mineralas taip pat užtikrina riebalų šalinimą iš kepenų tais atvejais, kai virškinamas riebus maistas.

## Baltymai ir kviečių želmenys

Daugiau nei 50 procentų gryno kūno svorio sudaro baltymai. Dėl to turime valgyti maistą, kuris savo baltymų struktūra būtų panašus į mūsų kūno. Baltymai esantys mėsoje ir pieno produktuose yra toli gražu nepanašūs į žmogaus baltymų struktūrą. Ši struktūra yra dar labiau iškreipiama ruošiant maistą. Mėsą ir pieno produktus virškinantis organizmas pervargsta stengdamasis įsisavinti svetimos struktūros baltymus ir prisitaiko išgauti bei performuoti būtinas maisto medžiagas. Nepasisavinta medžiagų dalis kaupiasi kūne riebalų ir toksinų pavidalu. Kai toks darbas išalina organizmą, sveikata pradeda prastėti, nusilpsta imuniteto sistema, taip pat padaroma struktūrinė žala vidaus organams ir audiniams. Daug protingiau vartoti baltymus, kurie atkartotų mūsų kūno baltymų struktūrą. Kviečių želmenų sultys yra tinkamiausia baltymų forma žmogaus organizmui.

## Kaip amino rūgštys susijusios su baltymais?

Baltymai yra sudaryti iš mažų „grandinių“ vadinamų amino rūgštimis. Amino rūgštys gali būti palyginamos su žaliavomis, kurios naudojamos namo statyboje, kur enzimai ir yra pagrindinė statybinė medžiaga. Kartu su amino rūgštimis enzimai užtikrina ląstelių atsinaujinimą ir kitas įvairias funkcijas, pradedant hormonų veikla ir baigiant raumenų, kraujo ir organų sandara.

## Kokios yra 8 pagrindinės amino rūgštys?

Svarbu nepamiršti, kad žmogaus kūne esančių elementų negalima išskaidyti taip, kaip tai daroma laboratorijose. Visos amino rūgštys yra reikalingos tinkamais kiekiais, kaip jos yra aptinkamos ir kviečių želmenų sultyse. Kai jas atskiriame ir bandome didelėmis dozėmis vartoti kurio nors vieno elemento, kūne sukuriame disbalansą ir toksinę terpę.

Amino rūgštys dalyvauja daugelyje sistemų ir funkcijų. Užtenka pabrėžti, kad amino rūgštys yra svarbios geram virškinimui ir medžiagų įsisavinimui, imuninei sistemai, greitam žaizdų gijimui ir psichikai. Dar daugiau – ląstelių atsinaujinimo procese amino rūgštys veikia kaip jauninantis elementas ir taip pailgina gyvenimą. Bent vienos amino rūgšties trūkumas gali atsilipti kaip alergija, sumažėjęs energijos kiekis, prastas virškinimas, sumenkęs atsparumas ligoms ir išankstinis senėjimas. Šio trūkumo užpildymas iškart pašalina išvardintus simptomus. Iš esmės tinkamas amino rūgščių lygis daro įtaką sveikatai, energijai, psichikai ir atsparumui.

## Kokios amino rūgštys aptinkamos kviečių želmenų sultyse?

Lizinas yra viena iš amino rūgščių, kuri veikia senėjimo faktorių. Augimą ir kraujo cirkuliaciją skatina būtent ši amino rūgštis. Be pakankamai lizino, susilpnėja imunitetas, rega, pasireiškia nuovargis. Kita svarbi amino rūgštis – izoleucinas – taip pat reikalinga augimui, ypač vaikams, ir baltymų balansui palaikyti. Izoleucino trūkumas gali pasireikšti protiniu atsilikimu, kadangi jis veikia ir kitų amino rūgščių gamybą.

Leucinas yra amino rūgštis, kuris padeda žmogui išlikti budriam. Tinkamas kiekis leucino yra reikalingas visiems, kurie nori būti energingesni.

Kita plačiai žinoma amino rūgštis yra triptofanas. Ji būtina kraujui, sveikai odai ir plaukams. Kartu su B grupės vitaminais triptofanas padeda nuraminti nervus ir gerinti virškinimą.

Kitos pagrindinės amino rūgštys yra feinalinas, kuris padeda skydliaukei gaminti tiroksino hormoną – būtiną psichiniam balansui. Treoninas, kuris stimuliuoja virškinimą, maisto medžiagų įsisavinimą ir bendrą organizmo medžiagų apykaitą ir valinas, kuris smegenyse aktyvuoja raumenų koordinaciją ir ramina nervų sistemą. Valino trūkumas gali sukelti nervingumą, psichinį nuovargį, emocijų proveržius ir nemigą.

Paskutinė iš 8 pagrindinių amino rūgščių yra metioninas, kuris padeda išvalyti ir atsinaujinti inkstų ir kepenų ląstelėms. Jis taip pat stimuliuoja plaukų augimą ir psichologinę pusiausvyrą. Jis veikia visiškai priešingai nei leucinas, kuris skatina emocijas ir psichologinius procesus.

Apibendrinant, amino rūgštys randamos kviečių želmenų sultyse yra tokios: alaninas (valantis kraują), argininas (svarbus vyrų sveikatai), apsarto rūgštis (maisto medžiagas paverčianti energija), glutamo rūgštis (užtikrinanti psichinį balansą ir sklandžią medžiagų apykaitą), glicino (padedančio ląstelėms deguonį paversti energija), histidino (veikiančio klausos ir nervų funkcijas), prolino (kuris skyla į glutamo rūgštį ir atlieka tas pačias funkcijas), serino (smegenų ir nervų sistemos stimulatorius), tiroksino (dalyvaujanti plaukų ir odos atsinaujinime ir apsauganti ląsteles nuo senėjimo).

## Kodėl žmogui reikalingos kviečių želmenų sultys?

Gyvybinė gamtos jėga kiekvieną pavasarį ženkliai padidėjanti daržovėse gali būti perkeliama ir į žmogaus organizmą geriant kviečių želmenų sultis. Kūnas gali naudoti šią ypač maistingą gyvybinę energiją sveikatos gerinimui ir gijimo procesams poreikiui atsiradus.

## II. Kviečių želmenys ir žalio maisto gyvenimo būdas

### Ar geriant kviečių želmenų sultis galima ženkliai pagerinti sveikatą?

Geriant kviečių želmenų sultis savaime pastebimi puikūs rezultatai, visi norintys gyventi sveikai ir nestokoti energijos, turėtų propaguoti žaliojo maisto vartojimą.

### Kaip apie žaliojo maisto gyvenseną atsiliepia sveikatos specialistai?

Žaliojo maisto gyvensena tai visapusiškas požiūris į gyvenimą. Žalias maistas, tai gamtos maistas, išaugintas natūraliai ir neapdorotas termiškai. Jis kūnui suteikia maistingųjų medžiagų stiprinančių

imuninę sistemą. Sėklos, grūdai, riešutai, neapdoroti vaisiai ir daržovės – pagrindiniai šio gyvenimo būdo atributai. Valgant lengvai virškinamus produktus, žalias maistas yra pagrindinis faktorius atnaujinant ir stiprinant imuninę sistemą.

### **Kas sudaro lengvai virškinamą maistą?**

Tokio maisto paruošimas gali būti malant, rauginant arba želdinant produktus namuose. Taip paruoštas maistas leidžia ląstelėms visiškai įsisavinti gyvybinę energiją kuria pasižymi žaliojo maisto fermentai.

### **Ar galima kviečių želmenų sultis maišyti su kitomis sultimis?**

Geriausiais kviečių želmenų sultis gerti yra vienas, tačiau jei žmogus nenori iš esmės pagerinti savo sveikatos būklės, želmenų sultys gali būti maišomos su kitomis sultimis taip pagerinant gėrimo skonį. Su kviečių želmenų sultimis gerai dera petražolių, morkų ir obuolių sultys. Kadangi kiekvieno žmogaus organizmas yra skirtingas, reikėtų išbandyti ir pažiūrėti kokia yra individualaus organizmo reakcija.

### **Ar siekiant pagerinti sveikatą ir įgauti energijos, būtina radikaliai keisti gyvenimo būdą?**

Nėra vieno atsakymo: tiesa, kad žalio maisto gyvensena yra radikalus pokytis palyginti su kitomis mitybos filosofijomis. Tačiau žaliavalgystė yra tai, ką ir turėtume valgyti pagal gamtos dėsnius. Net ir esant labai sunkiems susirgimams, žmonės pakeitę savo gyvenseną ir pradėję maitintis termiškai neapdorotu maistu greitai atgauna pusiausvyrą ir dvasinį ryšį su gamta. Dvasinis ryšys niekur nedingsta, jis tiesiog būna paslėptas po jį slopinančia mityba.

### **Kiek laiko trunka įsisavinti žaliojo maisto paruošimo pagrindus?**

Trunka nedaug laiko, kol išmokstama visų maisto paruošimo pagrindų reikalingų žaliojo maisto gyvensenai propaguoti. Pirmiausia reikėtų nusiteikti ir išmokus taisykles žaliavalgystės naudą pajusite iškart.

## **III. Kviečių želmenų sultys gamtos vaistai**

### **Ar kviečių želmenų sultys gali atstatyti tam tikrus medžiagų trūkumus organizme? Kaip jos veikia sunkias degeneracines ligas?**

Kviečių želmenų sultys tikrai daro stebuklus. Yra daug pavyzdžių, kuomet sunkiomis degeneracinių ligų formomis sirgę žmonės atgavo jėgas užsiėmę savigyda su kviečių želmenų sultimis ir pradėję valgyti žalią maistą.

### **Kokiais kiekiais reikėtų vartoti želmenų sultis siekiant išgydyti sunkią sveikatos būklę?**

Tai labai priklauso nuo kiekvieno žmogaus individualiai. Pirmiausia reikia pradėti po truputį – nuo 30 iki 60 ml per dieną. Vėliau didinti kiekį iki 180 ml ar daugiau. Nereikėtų pamiršti, kad kviečių želmenų sultys gali pagydyti tą ligą, kurios priežastis jau yra pašalinta. Tai galima padaryti pakeitus gyvenseną arba pasitelkus vidines gydomąsias kūno galias.

## **Ką daryti, jei kviečių želmenų sulčių organizmas netoleruoja?**

Jei kviečių želmenų sulčių negalima gerti dėl virškinamojo trakto sutrikimų, jas galima suleisti į organizmą kaip injekciją, taip gaunant visą naudą, kurią teikia šios sultys.

## **Ar tokios injekcijos gali būti rekomenduojamos ir kitiems, neturintiems virškinimo sutrikimų?**

Šias injekcijas galima daryti visiems. Geresniam įsisavinimui prieš tai rekomenduojama atlikti klizmą, kol išsivalys žarnynas. Tuomet pripildžius švirkštą sulčių įdėti kaip implantą ir kiek įmanoma ilgiau (bent 20 minučių) laikyti organizme, kad būtų pasiekta maksimali absorbcija. Tokią procedūrą reikėtų atlikti bent porą kartų per dieną, priklausomai nuo sveikatos būklės.

## **Ar dažnai atliekamos klizmos nėra žalingos organizmui?**

Ne tada, kai siekiama pagerinti maistingųjų medžiagų įsisavinimą. Švari storoji žarna yra sveikatos pagrindas. Dr. Bernard Jensen aprašė, kokią teigiamą poveikį sveikatai turi klizmos procedūros. Jos yra viena iš žaliavalgystės filosofijos dalių. Po griežto organizmo valymo laikotarpio arba bandant atstatyti sunkią organizmo būklę, viena ar dvi klizmos procedūros turėtų būti daromos kasdien. Taip pat procedūra turėtų būti atliekama, jei tai rodo pakitusi sveikatos būklė.

## **Kada galima būtų teigti, kad sveikatos būklė yra neįprasta ir reikia atlikti klizmos procedūrą?**

Kuomet žmogus jaučia galvos skausmą (rodo toksinų kiekį organizme), arba vangumą, depresiją.

## **Ar yra kitų būdų išvalyti organizmą želmenų sulčių pagalba?**

Jei žarnyną reikia išvalyti kruopščiai ir klizmos procedūros nebėra veiksmingos, galima atlikti „gilų implantą“ – t.y. implantą pripildžius kviečių želmenų sulčių į klizmą, atlikti procedūrą. Po 20 min. turėtų būti atlikta įprasta klizmos procedūra.

## **Kaip paruošti vandenį klizmai?**

Užvirkite vandenį ir leiskite jam atvėsti iki 40 laipsnių temperatūros. Arba, jei nesate įsitikinę vandens kokybe, įpilkite į jį 30 ml kviečių želmenų sulčių, tai padės neutralizuoti toksines medžiagas. Visada geriau naudoti šiltą vandenį.

## **Ar galima gerti kviečių želmenų sultis griežto pasninko metu?**

Apskritai kalbant, griežtas pasninkas nėra geras dalykas organizmui. Žaliavalgystės gyvensena sudaro sąlygas organizmui išsivalyti ir atsinaujinti tuo pačiu metu. Žmonėms, turintiems virškinimo sutrikimų pasninkas gali sukelti greitą svorio netekimą, kuris nėra pageidaujamas. Tačiau sveikas žmogus gali saugiai paeksperimentuoti laikydamasis kviečių želmenų sulčių pasninko taip geriau pajuntant teigiamas šių sulčių savybes. Tyrimais nustatyta, kad žmogus be jokių komplikacijų gali laikytis pasninko iki 3 dienų. Kadangi kviečių želmenų sultys yra kartu ir visavertis maistas, ir organizmo

valymo priemonė, trijų dienų kviečių želmenų sulčių pasninkas gali leisti pailsėti visai virškinimo sistemai.

### **Ar yra duomenų, kaip veikia kviečių želmenų sultys, jei pasninkaujama ilgesnį laiko tarpą?**

Yra duomenų apie eksperimentą, kada kviečių želmenų sultys kaip vienintelis maistas buvo naudojamos penkis mėnesius. Prieš tai daugiau nei keturis metus asmuo laikėsi žaliavalgystės gyvensenos stiliaus ir neturėjo nusiskundimų sveikata. Buvo siekiama išsiaiškinti, ar amino rūgštys esančios kviečių želmenų sultyse gali patenkinti organizmo poreikį, kuomet yra aktyviai dirbama ir sportuojama. Eksperimento metu, asmuo priaugo kelis kilogramus ir pastebėjo, kad yra sumažėjęs nemalonus prakaito kvapas ir pasireiškusi psichinė ir emocinė ramybė.

## **IV. Kviečių želmenų sultys vaikams ir naminiams gyvūnams**

### **Ar galima gydyti naminius gyvūnus naudojant kviečių želmenų sultis?**

Pirmiausia, reikėtų keisti augintinio mitybos įpročius, nes cheminės medžiagos esančios gyvūnų édale sukelia jų sveikatos problemas.

### **Kokiais metodais galima gydyti naminius gyvūnus naudojant kviečių želmenų sultis?**

Pirmiausia, reikėtų lašinti sultis į infekcijos pažeistas vietas – akis, ausis t.y. ten, kur matomas infekcijos židiny. Vėliau pamažu reikėtų keisti šėrimo įpročius ir vietoje maisto gyvūnams bandyti šerti lengvai virškinamais vaisiais ir daržovėmis. Tuomet galima pradėti šerti ir kviečių želmenų produktais – pavyzdžiui, sriuba.

### **Ar galima visiškai atsisakyti gyvūnams skirto édalo?**

Taip, tačiau tai reikėtų daryti pamažu. Gyvūnų édalą galima keisti vištiena.

### **Kiek laiko trunka, kol gyvūnai pripranta prie vegetariškos mitybos?**

Sunku pasakyti, nes gyvūnai iš prigimties nėra vegetarai. Galima keisti édalą derinant kviečių želmenų produktus ir šiek tiek virtos vištienos produktų. Pakeitus mitybą, pastebėsite gyvūno energijos pokyčius.

### **Kokiomis rekomendacijomis reikėtų vadovautis keičiant gyvūnų mitybą?**

Pirmiausia reikėtų šerti sriuba ir tai turėtų būti mitybos pagrindas. Ant viršaus pabarstykite šiek tiek jiems įprasto édalo, taip pamažu vis mažindami jo kiekį. Ar gyvūnas taps vegetaras priklauso nuo paties augintinio. Vadovaukitės intuicija. Jei augintinis turi virškinimo problemų, duokite nedidelį kiekį įprastinio édalo kartu su sriuba.

## **Ar žmogui taip pat reikalingas „pereinamasis laikotarpis“ keičiant mitybos įpročius?**

Yra žmonių kurie metų metus praleidžia taip vadinamame „pereinamajame“ laikotarpyje ir greičiausiai visą gyvenimą laikysis „pereinamosios“ dietos. Jei žmogus yra tinkamai pasirengęs, gali iškart pereiti prie žaliavalgystės mitybos.

### **Kaip prie žaliavalgystės pratinti vaikus?**

Tai galima daryti įvairiais būdais priklausomai nuo vaiko sveikatos būklės. Vienu atveju reikėtų bandyti pratinti prie kviečių želmenų sriubos. Jei vaiko sveikata ir virškinimas labai silpni, pamažu reikėtų girdyti kokosų pienu, želmenų sultimis ir medumi ir tik vėliau pereiti prie sriubos. Kitu atveju galima girdyti migdolų pienu ir vėliau pereiti prie trintų avokadų gėrimo, kuris daromas sutrynus avokadą, obuolį ir kviečių želmenų sultis. Esmė yra derinti maistą su kviečių želmenų sultimis siekiant geriausio rezultato.

### **Kaip į kviečių želmenų sulčių terapiją įtraukti vaikus ir naminius gyvūnus?**

Paprastai norint pipete sulašinti kviečių želmenų sulčių gyvūnams jie priešinas. Panašiai elgiasi ir vaikai. Tačiau tiesioginis sulčių lašinimas ant infekcijos pažeistų vietų daro stebuklus.

## **V. Kviečių želmenų auginimas ir sulčių spaudimas**

### **Iš kur gauti kviečių želmenų?**

Geriausias ir pigiausias būdas gauti kviečių želmenis yra tiesiog užsiauginti jų patiems. Auginimui galima naudoti kietuosius raudonus žieminius kviečius, kietuosius arba minkštuosius vasarinius kviečius. Naudokite želdinimo vazonėlius, kiekvieną jų išmirkykite puodelyje vandens. Padvigubinkite vandens kiekį ir mirkykite kviečių grūdus nuo 6 iki 8 valandų. Vėliau nupilkite vandenį ir 15 valandų daiginkite kviečius kambario temperatūroje. Tuomet užberkite apie 2,5 cm organinio dirvožemio ant daiginimo padėklų ir paskirstykite sudygusius kviečius. Paliekite, kad dirva būtų drėgna, bet ne permirkusi. Galite pukšti vandenį ir purkštuku. Tuomet uždenkite vazonėlius ir palikite 3 dienas sudygti. Tuo metu nelaistykite. Po 3 dienų atidenkite vazonėlius ir laikykite tiesioginių saulės spindulių šviesoje arba po šviestuvu. Pakankamai laistykite apie savaitę arba kol žolė pasieks 5 cm aukštį. Tuo metu iš jos galima spausti sultis.

### **Kur galima gauti organinio dirvožemio?**

Galima leisti sliekams viską padaryti už jus. Galima susikurti paprastą namų kompostavimo sistemą, tiesiog savo virtuvėje. Pirmiausia, reikia įsigyti sliekų – tai galima padaryti apsilankius žvejų parduotuvėje. Juos reikėtų sudėti į žemę ir duoti visokių „skanėstų“: daržovių lupenų, bananų žievės, avokado žievių ir kauliukų ir t.t. Raudonieji sliekai yra nuolat alkani, todėl juos reikėtų ir maitinti nuolat, kitaip jie žus. Jie valgo ne žemę, o atliekas paverčia žeme.



## **Kiek komposto dėžių reikėtų turėti?**

Nedidelėms šeimoms rekomenduojama turėti 3 komposto dėžes. Galima įsigyti dėžių su ratukais, kurias patrauktus būtų galima išvalyti po jomis. Taip pat galima naudoti dideles šiukšlių dėžes, kurių apačioje išgręžus 3 ar 4 skylės dugne drenažui ir šonuose – oro cirkuliacijai. Tuomet į patį dugną reikėtų sudėti kilimėlius – tai kas liko nuo kviečių nupjovus želmenis. Ant jų reikėtų dėti maisto atliekas ir vėl kruopščiai uždengti kilimėliais, priešingu atveju užsiveis maistinės muselės. Po to reikėtų paleisti sliekus. Aukščiau esantys kilimėliai gali būti išdėlioti rečiau vienas kitos, kad paspartėtų irimo procesas.

## **Ar galima naudoti tik kilimėlius nuo kviečių?**

Galima naudoti ir grikių arba saulėgrąžų kilimėlius išaugintus iš sėklų, kurias galima įsigyti sveiko maisto prekių parduotuvėse arba iš ūkininko. Jos auginamos lygiai taip pat kaip ir kviečių želmenys.

## **Ar galima kompostuoti vaisių lupenas?**

Išties reikėtų jų vengti ir į kompostą nedėti, nes jie traukia vabzdžius (ypač citrusinių vaisių žievės). Tačiau gerai kompostuojasi daržovių lupenos, kviečių želmenų minkštimas ir bananų žievės, tačiau jas iš karto reikėtų uždengti žeme. Maisto atliekas reikėtų dėti į dėžės centrą, kad pro šone esančias skylės nelįstų vabalai.

## **Kaip išgauti pirminį žemės mišinį sodinimui?**

Geriausią ją pirkti sodininkų parduotuvėje arba pasikasti miške. Sumaišykite vienodomis dalimis juodžemį kartu su kompostu, jei jis pasirodys per daug koncentruotas. Vieną kartą kompostuota žemė pasidaro daug labiau organiška.

## **Kiek trunka kompostavimo procesas?**

Paprastai jis trunka nuo 6 iki 8 savaičių, priklausomai nuo temperatūros ir kitų išorės sąlygų.

## **Be to, kad kviečių želmenų sultis galima gerti ir naudoti organizmo valymui, kaip kitaip jas galima panaudoti?**

Kviečių želmenų sultys gali būti naudojamos ir kaip antiseptikas žaizdoms, taip pat kaip ir alijošius. Tereikia iš sulčių spaudimo mašinos išimti šiek tiek minkštimo, suvilgyti jį sultimis ir uždėjus ant pažeistos vietos užklijuoti pleistru. Kviečių želmenų sultys gali būti naudojamos ir kaip akių lašai, tepamos ant galvos norint atsikratyti pleiskanų, traukiamos į nosį, jei ji užsikimšus, skalaujamos burnoje ir ausų krapštuku valomos ausys. Kviečių želmenų vazonėlis pastatytas prie televizoriaus ar kompiuterio neutralizuos prietaisų radiaciją.

## **Ar galima kviečių želmenų sulčių spaudimui naudoti įprastą sulčiaspaudę?**

Ne, reikėtų naudoti specialią sulčiaspaudę. Jų galima įsigyti kai kuriose sveiko maisto parduotuvėse. Elektrinė kviečių želmenų sulčiaspaudė yra geriausia investicija, jei nusprendėte gerti šias sultis, nes įprastinio malūnėlio sukimas gali būti varginantis.



## VI. Kviečių želmenys ir emocinis apsisvalymas

### Ar kviečių želmenų sultys tikrai atjaunina kūną?

Kviečių želmenys patys nedaro nieko. Jie tik užtikrina, kad kūnas galėtų natūraliai save gydyti ir atsinaujinti. Tai greičiausiai pats geriausias maistas siekiant šio tikslo, kadangi sultyse yra visos reikalingos medžiagos, taip pat tai lengvai virškinamas produktas. Kūnas, išlaisvintas iš sunkios virškinimo užduoties, gali susitelkti ties atsinaujinimu ir pažeistų vietų gijimu.

### Ar tai ir yra kviečių želmenų stebuklas?

Tai ne kviečių želmenų, o gyvybės stebuklas. Jei pažvelgtume į mokslinį sveikimo procesą, jis atrodytų labai sudėtingas. Ir net su visa mokslo pažanga, mes žinome tiek nedaug. Tačiau kai į ligą pažiūrime iš gamtos taško, tai, regis, pasirodo visai paprasta. Aprūpinkite kūną lengvai virškinamomis medžiagomis, termiškai neapdorotu maistu ir organizmas natūraliai pradės šalinti užsikaupusius toksinus ir atstatys savo pusiausvyrą.

### Ar tikrai užtenka vien pradėti gyventi pagal gamtos dėsnius?

**Taip**, kai pradėdame gyventi pagal gamtos dėsnius, suvokiame, kad tik jais besivadovaudami galime gyventi gyvenimą be baimės, streso ir ligų. Svarbiausia pakeisti požiūrį į gyvenimą – žvelgti į viską paprasčiau. Galime išspręsti bet kokias problemas, su kokiomis tik įmanoma susidurti, - gyvenimas iš tiesų yra paprastas. Galima susidoroti su sunkumais neprarandant savo fizinio, psichinio, emocinio ir dvasinio balanso. Kviečių želmenys užtikrina fizinį kūno valymą. Valydamas kūną, žmogus automatiškai ima valytis psichiškai ir emociškai. Sveikatos problemos kyla todėl, kad jos nebuvo sprendžiamos ilgą laiko tarpą. Šios problemos ir emocijos yra visų ligų priežastis, ypač kai kūnui nėra suteikiamos reikalingos subalansuotos maisto medžiagos. Kviečių želmenys ir žaliavalgystės gyvensena padeda išspręsti užgniaužtas problemas ir leidžia kūnui pačiam atstatyti sveikatos būklę. Toks gydymas padeda suprasti koks iš tiesų yra gyvenimas – kupinas patyrimų ir problemų, kurias išsprendęs žmogus geba mokytis ir dvasiškai tobulėti. Be šių problemų gyvenimas būtų sustingęs ir vangus ir neleistų mums tobulėti.

## VII. Kviečių želmenys: dvasinis tonikas

### Ar kviečių želmenų sultys veikia žmogaus dvasinę būseną?

Taip. Kiekvienas gyvenime turi savo unikalią misiją, nes kiekvienas žmogus yra unikalus. Tačiau jei žmogaus organizmas yra labai užterštas ir netekęs balanso, žmogus negali suvokti savo misijos. Pradėjus valyti organizmą, iliuzijos išsisklaido ir pradėdamas suvokti tikrasis pašaukimas. Tuomet žmogus supranta, kad jis yra dvasinis kūrinys, turintis jausti atsakomybę už savo fizinių, psichinių ir emocinių aspektų puoselėjimą. Tik suvokus savo misiją, galima pasiekti harmonijos su gamta ir tikrosios laimės.

Visi vargai atsiranda todėl, kad žmonės veikia priešingai, nei turėtų – tai kuria disbalansą tarp gamtos ir žmogaus. Taip sujaukiama aplinka, maistas, žemė, taip kyla mūsų mitybos problemos, kurios vėliau lemia atsirandančius fizinius, psichinius ir emocinius negalavimus. Žmonės turėtų savo noru pasirinkti valyti savo kūną ir mintis, kol dar yra laiko. Žmonės negali atsisakyti savo misijos, kuri yra gyventi harmoningai kartu su gamta. Fizinės ligos yra ne daugiau nei įspėjimas žmogui laikytis atokiau nuo

destruktyvių gyvenimo pusių. Žmonės, sergantys mirtinomis ligomis gali leisti ligai juos numarinti, tačiau vis daugiau žmonių pradeda rinktis alternatyvius gydymo kelius. Tuo metu jie įsisavina visiškai naują gyvenimo būdą ir pamato kitokią tikslą. Jie pamato dvasinio tobulėjimo galimybes. Kadangi žaliavagystės gyvensena pradeda veikti iš karto ir gydo fizinę, psichinę ir emocinę būseną, tai galima vadinti tiesiog dvasine gyvensena, kuri sugrąžina žmogų į gyvenimą čia ir dabar.

Jau daugelį metų žmonės gyveno priešingai gamtos dėsniams, todėl dabar yra priversti keistis, nes priešingai jie mirytų. Būti siauro mąstymo ir neleisti kūnui pačiam gydyti save yra priešinga gamtos dėsniams. Šiuo metu žemė vis labiau valo save ir tai yra nuostabus dalykas. Tačiau tie, kurie atsisako keistis, rizikuoja būti pašalinti valymosi metu. Kiekvienam žmogui geriau pradėti visą valymosi procesą nuo savęs, o ne laukti, kol tai taps dar sudėtingiau. Pradėdami dabar suprastume, kad čia nėra ko bijoti.

### **Ar žaliavagystė gali išgydyti AIDS ir kiek ilgai toks gydymas trunka?**

Įkurtas AIDS tyrimų centras Puertorike, kur galima būti ilgą laikotarpį, mokytis ir atsigauti. Ten daug saulės, švarus oras ir vanduo tiesiogiai veikia žmogaus sveikatą. Paprastai tai trunka 3 mėnesius. Dar niekas nematė taip dvasiškai pasikeičiančių pasveikusių žmonių – niekas kitas taip radikaliai ir greitai nepasikeičia kaip sirgę AIDS. Jų įpročiai ir požiūris kuriuos jie turi pakeisti norėdami pasveikti duoda visiškai kitokią prasmę gyvenimui. Sunkiausia ką reikia padaryti norint pasveikti, tai pakeisti senus įpročius. Kurį laiką atrodo, kad gyvenime atsiranda tuštuma. Bet tai ką mes gauname atgal yra daug daugiau nei turėjome prieš tai, todėl imame galvoti, kodėl gi taip ilgai buvome prisirišę prie senų įpročių? Natūralus valymosi procesas jau čia pat – reikia jį priimti, kad jis taptų mūsų dalimi!

## **VIII. Kviečių želmenys ir naujasis amžius**

### **Kas yra „naujasis amžius“?**

„Naujasis amžius“ yra sąmonės pokytis ir naujas mąstymo būdas. Visur žmonės mokosi prisiimti visišką atsakomybę už save ir savo gyvenimą užuot dėl nesėkmių kaltinę aplinkinius. Į gamtą jie atsigręžia sąmoningai – ieško atsakymų į sveikatos klausimus ir norėdami suprasti savo misiją. Kiekvienas žmogus yra vis kitoks – šioje žemėje yra tam, kad išmokytų ir mokyti. Kai kas nors jus erzina, padėkokite – jis yra jūsų mokytojas.

### **Jei tiek daug žmonių jau tampa sąmoningesni, kodėl dar reikalingas pasaulio apsilvalymas?**

Jei visi žmonės pasikeistų, to nereikėtų. Viso pasaulio valymas, natūralių ir žmogaus sukurtos nelaimės, išplitusi panika ir kančios būtų triuškinančios net ir tiems, kurie jau dabar keičia savo gyvenseną. Pasaulis gali tapti taikus ir kupinas meilės tik tuomet, kai kiekvienas žmogus sąmoningai nuspręs keistis. To tikrai įmanoma pasiekti be didelių katastrofų. Visi apsilvalymo padariniai, kuriuos mes pastebime, yra tik mūsų pačių gerovei. Destrukcija žemėje neturėtų tęstis, nes veikia gamtos dėsniai – kuomet jie yra šiurkščiai pažeidžiami, tada ir yra iššaukiama krašutinė reakcija. Pradėkime keistis dabar ir nelaukime, kol mus privers pasikeisti aplinka.

Jei apsišarvuosime kantrybe, atsidavimu ir visapusišku rūpesčiu, pasieksime, kad pasaulis taptų taikos ir meilės vieta. Žaliavagystės gyvensena leidžia maitintis subalansuotai ir, be to, jaustis atsakingais už žemę, suvokdami ją kaip gyvą sutvėrimą. Mes nesieksime savo savanaudiškų tikslų, o harmoningai

veiksime kartu. Tai ir yra tikroji laisvė: laisvė nuo konkurencijos, laisvė nuo destruktijos, laisvė nuo mūsų pačių susikurto gyvenimo baimėje, laisvė mokytis ir mylėti aplinką.

## Fermentais praturtinto maisto vaidmuo kovoje su ligomis

Harvey C. Lisle

Natūralūs fermentai negali būti atkartojamas sintetiniais junginiais, nes jau patys savaime jie yra gyvybė. Be fermentų, kurie yra atsakingi už beveik kiekvieną gyvybės ir sveikatos aspektą, kitos maistingosios medžiagos mūsų racione, arba tos kurias vartojame kaip papildus, negali duoti tokios naudos, kokios yra tikimasi.

Fermentai yra būtinas elementas maisto virškinimo procesui. Kūnas naudoja ir kaupia fermentų atsargas tam, kad būtų išlaikyta psichinių ir fizinių funkcijų kontrolė. Jei organizmas naudoja savo fermentus virškinimui, nes jų negauna pakankamai su maistu, tuomet jų turi pasiskolinti iš organų, kas ilgainiui juos nualina ir padidina ligų riziką. Organizmas, kuriam trūksta fermentų yra linkęs į alergijas. Tyrimai parodė, kad vėžiu sergančių žmonių kraujyje ir šlapime visiškai nėra tam tikrų fermentų.

Didžiausia problema į alergiją linkusiems žmonėms, tarp jų ir AIDS sergantiems, - nuolatinis fermentų trūkumas organizme. Žaliavalgystės mityba siekia užpildyti organizmą trūkstamais fermentais valgant lengvai virškinamą maistą.

Fermentai yra tiltas tarp fizinio ir dvasinio pasaulio. Termiškai neapdorotas maistas yra praturtintas tūkstančiais fermentų. Virusai paprastai visiškai neturi fermentų, kartais vieną, arba geriausiu atveju - kelis. Fermentai, kurie yra aptinkami termiškai neapdorotuose maisto produktuose, papildo fermentų trūkumą, kuris atsiranda dėl viruso organizme.

Fermentai, Harvey C. Lisle nuomone, yra organizmai gyvuojantys tarp fizinio ir dvasinio pasaulių, todėl virusai taip pat egzistuoja tarp šių dviejų materijų. Todėl įveikti juos pasitelkiant tik mokslinę patirtį tampa labai sunku. Mokslas dar nėra visiškai pasikaustęs, kad priimtų dvasines vertybes, nors šioje srityje jau buvo padarytas didelis progresas. Kaip mes suprasime fermentų ir virusų dvasinę prigimtį, taip galėsime su jais realiai dirbti.

### Kaip fermentai veikia mūsų kūne

#### Kodėl žalias maistas?

Sveikas maistas turi būti praturtintas fermentais, vitaminais, mineralais ir kitais elementais, kuriuos suteikia gamta ir būtent kuris ir turi būti mitybos pagrindas. Mes visi žinome apie mineralus, vitaminus, proteinus ir t.t., bet tik nedaugelis yra girdėję apie gyvybinę jėgą – energiją, kuri suaktyvina organizmo ląsteles ir mūsų materialų gyvenimą žemėje padaro įmanomą. Proteinai tiesiogine prasme atnauja organizmo audinius, taip pat užtikrina maistingųjų medžiagų įsisavinimą. Tai katalizatoriai, sujungiantys įvairius maisto elementus.

Ląstelės yra darbininkai, kurie valo, stato ir reguliuoja organizmo veiklą. Ląstelės yra tai, kad palaiko kūno sveikatą ir jaunystę. Tinkamas tokių elementų kaip vitaminų C, D, E, mineralų, proteinų ir fermentų derinys yra būtinas norint užtikrinti tinkamą ląstelių veiklą. Viskas kūne, kaip ir gyvenime, priklauso vienas nuo kito.

## Fermentų galia

Kasos fermentai paverčia proteinus į įvairias organizmo statybines medžiagas, kitaip žinomas kaip amino rūgštys. Šie fermentai veikia kartu su vitaminais ir mineralais. Fermentai seilėse pradeda virškinimo procesą – ypač skaidant krakmolą. Fermentai taip pat užtikrina kūno elektros energiją, taip pat yra ir organizmo gyvybinė jėga. Energija egzistuoja visuose gyvuose organizmuose, o fermentai ją paverčia ir pritaiko organizmo poreikiams. Žmonės, valgantys žalią maistą pasižymi geresne sąmone, tai reiškia, kad jų teigiamas ir neigiamas poliai yra subalansuoti. Būtent fermentai ir užtikrina šį balansą. Kai organizmas praranda balansą, ateina ligos ir senatvė. Jau ištirta, kad butent fermentų trūkumas sukelia tokias rimtas sveikatos problemas kaip AIDS, alkoholio ir narkotikų vartojimą.

## Fermentų atradimas

Prieš daugiau nei 100 metų, Dr. Buckner atliko daug tyrimų su fermentais. Jis išsiaiškino, kaip fermentai veikia ir kaip jie nustodavo veikti keičiantis šilumos ar šalčio ir rūgštingumo terpėms. Dr. Buckner taip pat atrado, kokį didelį indėlį jie turi organizmui, kai yra aktyvūs. Jis taip pat išsiaiškino, kad kūnas negamina fermentų, jei yra praradęs balansą. Kiekvienas žmogus supranta, kad energija yra būtina, jei žmogus nori išlikti aktyvus, nes aktyvumas - tai gyvybės išraiška. Prie to prisideda ir daugelis kitų veiksnių. Tai yra priežastis, kodėl tiek daug žmonių naudoja skirtingus stimulatorius – kavą, narkotikus, saldumynus, stimuliuojančias žoleles ar dar stipresnius stimuliuojančius prieskonius tam, kad padidinti savo energiją. Nenatūralūs metodai, kurie turėtų sugrąžinti energiją į kūną (iš tiesų dar labiau sekinantys organizmą, nes ima organizmo sukauptą energiją, tačiau jos nepakeičia kita) yra žalingi fiziniam kūnui ir sukelia psichikos sutrikimus. Jie keičia smegenų struktūrą ir verčia jas veikti nenormaliai ir destruktiviai. Ilgai išliekanti energija glūdi tik žaliame maiste, kuris maitina ląsteles. Maistas turi būti lengvai virškinamas, jei mes norime patirti natūralų energijos pliūpsnį, kuris išliks ilgai. Šią energiją galime pasiimti iš termiškai neapdorotų produktų. Kiekvienas žmogus, kuris nori gyventi sveikai turi prisitaikyti prie natūralios mitybos gyvensenos. Sutekdami organizmo smegenų ląstelėms tinkamą balansą, pastebėsime ir teigiamus mąstymo, jausmų ir veiksmų pokyčius.

## Virškinimo procesas

Fermentai veikia virškinimo metu skaidant maistą, kad ištirpusios maisto medžiagos per žarnyno sienelę galėtų patekti į kraujotaką ir taip aprūpinti ląsteles. Fermentai veikia kaip medžiagos verčiančios maistą į energiją ir išskiriančios cukrų. Fermentai kartu su ląstelėmis iš maisto medžiagų suskaido organizmo statybines medžiagas. Jie greičiausiai yra didžiausios bitės darbininkės žmogaus kūne – niekada nepailstantys ir labai universalūs. Fermentai suskaido maisto medžiagas, kad jas organizmui būtų galima pasisavinti per kraują. Taip pat fermentai paruošia nereikalingas medžiagas, kad inkstai jas galėtų pašalinti. Fermentai pasirūpina ir riebalais, kuriuos žmogaus organizmas gauna iš maisto. Grynųjų baltymų produktuose, pvz. mėsoje, fermentų kiekis yra labai nedidelis, todėl tokius produktus tampa labai sunku, beveik neįmanoma, suvirškinti ir įsisavinti. Fermentai yra geros sveikatos pagrindas. Radiaciniai spinduliai, kuriais yra paveikiamas maistas sunaikina fermentus ir vitaminus, taip išbalansuodami maistą. Tokį pat poveikį turi ir daugelis vaistų.

## Skrandis

Šir organas yra daugiau kaip saugykla maistui, nei virškinimo organas. Maistas paprastai būna skrandyje nuo 30 min iki 2 valandų, priklausomai nuo to, kiek žmogus suvalgė. Skrandžio gale esantis raumuo užtikrina energingus susitraukimus. Šis skrandžio raumuo suplaka maistą ir sumaišo jį su skrandžio sultimis ir fermentais. Ant skrandžio sienelių esančios liaukos gamina skrandžio sultis, kurių terpė yra šarminė. Taip yra suvirškinamas kraklomas. Skrandis yra kaip guminis kamuolys: jis išsiplečia ir susitraukia priklausomai nuo maisto kiekio, kurį žmogus suvalgo. Kai skrandis yra tuščias, žmogus gali jausti alkio priepuolius, dažniausiai tokiems produktams kaip saldumynai. Tai ypač aktualu, kai nesimaitinama tinkamai.

## Tulžies pūslė

Tulžies pūslės problemos paprastai yra nevirškinimo priežastis. Jei maiste trūksta vitaminų ir fermentų, tulžies pūslė nebegali gaminti tulžies, kuri reikalingas virškinant riebalus ir kt. Siekinat užtikrinti gerą virškinimą, reikėtų suprasti kaip veikia organizmas ir juo rūpintis. Jei egzistuoja virškinimo problema, galimas ir vidurių užkietėjimas, persivalgymo jausmas, pykinimas ar halitozė. Maža to, bet koks šių problemų gydymas negali pagerinti būklės, nebent yra kruopščiai sudaromas mitybos planas, kuriame gausu termiškai neapdoroto maisto pasižyminčio fermentų gausa. Fermentai ir subalansuoti mineralai pataiso padėtį – fermentai ir proteinai atstato teigiamą fizinę ir psichinę būseną.

## Kokie maisto produktai turi daugiausiai fermentų?

Daugiausiai fermentų turi daigintos sėklos, grūdai arba daržovės. Žalumynai, daržovės, kviečiai ir kopūstai turi skirtingus fermentus. Daiginti produktai turi fermentų, kurie jau paruošti naudojimui ir turi pilną aminorūgščių komplektą reikalingą visaverčiai mitybai. Kopūstų, žalumynų ir daržovių sultys yra lengvai virškinamos ir sveikos. Šie produktai vartojami pagal žemiau aprašytas taisykles gali pašalinti virškinimo sutrikimus ir padėti kūnui sveikti savarankiškai.

1. Maistą reikia sukramtyti labai gerai – kol jis pasidaro skystas. Sutrinti produktai yra labai pagelbėja esant sutrikusiam virškinimui. Nuo šios problemos kenčia apie 80 % žmonių.
2. Valgyti reikia tik kai jaučiame alkį ir niekada negalima persivalyti. Kartais kelios nedidelės porcijos suvalgytos dažniau yra geriau nei suvalgyti tris dideles iš karto. Tačiau reikia stebėti kada skrandis jau tuščias tarp valgymų.
3. Negalima gerti valgant. Taip maistas yra nuplaunamas prieš jį pradedant veikti fermentais.
4. Venkite vidurių užkietėjimo – tai yra pagrindinė vėžio, kolito ir liktų ligų priežastis. Žmonės turintys virškinimo problemų turėtų vengti tokio maisto kaip mėsa, pienas, sūris, duona, šokoladas, saldumynai ir net citrusiniai vaisiai.

Šios paprastos taisyklės gali padėti pašalinti virškinimo ir kitas sveikatos problemas. Daugiau nei 90% Amerikos gyventojų patiria šiuos negalavimus. Dėl šios priežasties reikėtų stengtis vartoti daugiau fermentų turintį maistą.



## Kviečių želmenų nauda

**Kviečių želmenys** didina raudonųjų kraujo kūnelių skaičių, mažina spaudimą, valo kraują, organus ir virškinamąjį traktą. Kviečių želmenų sultys gerina medžiagų apykaitą ir natūralių fermentų gamybą ir valo kraujagysles kartu mažindamos spaudimą.

Kviečių želmenų sultys skatina skydliaukės veiklą, koreguoja nutukimą ir skrandžio veiklos sutrikimus. Skydliaukė ne tik stimuliuojama, bet ir sureguliuojamas jos veikimas geriant kviečių želmenų sultis – tai pirmas svarbus žingsnis kovojant su nutukimu, virškinimo sutrikimais ir kitais negalavimais.

Kviečių želmenys atkuria kraujo šarminę terpę. Jų šarminių mineralų gausa padeda sumažinti padidėjusį rūgštingumą – tai sumažina daugelį skausmų. Kviečių želmenimis sėkmingai gydoma skandžio opos, opinis kolitas, vidurių užkietėjimas, viduriavimas ir kiti nusiskundimai susiję su virškinimo traktu.

Kaip gerti kviečių želmenų sultis? Ann Wigmore siūlo gerti kviečių želmenų sultis nedideliais kiekiais visą dieną, visada tuščiu arba beveik tuščiu skrandžiu. Apskritai, nuo 60 iki 120 ml kasdien turėtų pakakti. Lėtai geriami nedideli sulčių kiekiai suteikia galimybę kūnui priprasti prie skonio ir teikiamo efekto. Lėtai geriant 60 ml natūralių (arba maišytų su kitų vaisių ar daržovių) sulčių dozes galima išvengti pykinimo ar skrandžio sutrikimų. Sveikstant, Ann Wigmore siūlo gerti 30 ar 60 ml sulčių dozes 3 ar 4 kartus per dieną ir vieną dieną palikti organizmo poilsiui.

Kviečių želmenys tai galingas organizmo valymo įrankis, veikiantis kepenis ir kraują. Fermentai ir amino rūgštys aptinkamos kviečių želmenyse gali geriau apsaugoti nuo kancerogeninių medžiagų kaip joks kitas maisto produktas ar vaistai. Jie sustiprina ląsteles, valo kepenis, gerina kraujotaką ir neutralizuoja organizme esančius aplinkos teršalus.

Kviečių želmenys kovoja su augliais ir neutralizuoja toksinus. Naujausi tyrimai rodo, kad kviečių želmenų sultys turi galingą jėgą kovoje su augliais be įprasto neigiamo poveikio, kurį sukelia vaistai, kurie kartu turi ir ardomąjį poveikį ląstelėms.

Kai įsipjaunate pirštą ar norite atsikratyti kelių kilogramų – tikrąjį darbą padaro fermentai. Fermentų ilgaamžiškumas ir galimybės gali būti padidintos vartojant išorinius fermentus kurių gausu kviečių želmenų sultyse.

Kviečių želmenų sultys turi nepaprastų panašumų į žmogaus kraują: kitas svarbus maistinis chlorofilo aspektas yra jo panašumas į hemoglobina – junginį, kuris išnešioja deguonį po kraują. Dr. Hagiwara – mokslininkas ir sveikatos ugdymo ekspertas iš Japonijos, pasisako už įprotį kasdien išgerti stiklinę kviečių želmenų sulčių kaip maisto ar vaistinių produktą. Jis šį metodą grindžia taip: kadangi chlorofilas yra tirpus riebaluose, o riebalai yra tiesiogiai pasisavinami į kraują per limfinę sistemą, todėl chlorofilas gali būti įsisavinamas į organizmą tokiu pat būdu. Kitais žodžiais tariant, kai augalų „kraujas“ patenka į žmogaus organizmą, jis transformuojasi į žmogaus kraują, kuris išnešioja maistingąsias medžiagas po visas kūno ląsteles.

Naudojant išviršinius kviečių želmenų sultys beveik akimirksniu sumažina niežulį. Taip pat nuramina ir saulės nudegintą odą ir veikia dezinfekuojančiai. Įtrintos į plaukus prieš plaunant šampūnu, kviečių želmenų sultys atstato pažeistus plaukus, galvos odą ir sustabdo pleiskanojimą.

Kviečių želmenys padės jei kamuoja nemiga – padėkite kviečių želmenis prie lovos. Taip jie išskirs daugiau deguonies ir sugeneruos daugiau sveikatai naudingų jonų ir padės miegoti giliau. Taip pat galima naudoti ir karštus kompresus, juos keičiant kas dvi valandas.

Prieš maudydamiesi, įpilkite šiek tiek sulčių į vonią ir ilgai pagulėkite.

Skalaukite burną kviečių želmenų sultimis – taip panaikinsite negerą burnos kvapą ir sutvirtinsite danteną.

Kviečių želmenų sulčių negalima kaitinti – didžiausią naudą ir daugiausiai fermentų gausime tik iš šviežių žalių sulčių. Maisto virimas ir kaitinimas sunaikina visus 100 procentų fermentų esančių maiste.

Kviečių želmenys neutralizuoja toksines medžiagas, pvz.: kadmį, nikotiną, stroncij, gyvsidabrį ir polivinilchloridą.

Kviečių želmenų sultyse gausu skysto deguonies. Deguonis yra gyvybiškai svarbus daugeliui organizmo procesų: virškinimui (maisto oksidacijai), aiškesniam mąstymui (smegenims reikia apie 25 proc. visos kūno deguonies normos). Vėžlio ląstelės negali egzistuoti jei terpėje yra deguonies.

Kviečių želmenys žiliems plaukams padeda atgauti savo natūralią spalvą ir pakelia kūno tonusą.

Kasdien naudojamos kviečių želmenų sultys ir kviečių želmenys žiliems plaukams padeda atgauti natūralią spalvą ir kūnui suteikia neribotą energijos kiekį. Taip pat stabdo senėjimo procesą – kviečių želmenų sultys valo kraują ir padeda atsinaujinti ląstelėms, taip stabdant senėjimo procesą, leidžia pasijusti sveikiau, sustangrina suglebusią odą.

Sumažina radiacijos poveikį: vienas fermentas aptinkamas kviečių želmenų sultyse sumažina radiacijos poveikį ir veikia kaip priešuždegiminis elementas – apsaugo nuo širdies priepuolių ir aplinkos dirgiklių. Taip pat atsato vaisingumą ir sugrąžina jaunystę.

Tiesiog mirkimas kviečių želmenų sultyse gali padvigubinti raudonųjų kraujo kūnelių skaičių. Dr. Bernard Jensen nustatė, kad nei viena statybinė kraujo medžiaga nėra pranašesnė už žaliąsias kviečių želmenų sultis. Jo knygoje rašoma apie keletą atvejų, kada per kelias dienas buvo padvigubintas raudonųjų kraujo kūnelių skaičius pacientams taikant vonių su chlorofilu procedūras. Rezultatai buvo dar geresni kai pacientai reguliariai gerdavo kviečių želmenų sultis.

### **Kuo naudingos kviečių želmenų sultys?**

1. Kviečių želmenų sultis 70% sudaro chlorofilas.
2. Chlorofilas yra pirmasis saulės šviesos produktas ir savyje turi daugiau šviesos energijos nei bet kuris kitas elementas.
3. Kviečių želmenų sultys yra neapdirbtas chlorofilas, kuris gali būti geriamas, arba naudojamas kaip klizmos implantas neturintis žalingo šalutinio poveikio.
4. Chlorofilas yra visų augalų pagrindas.
5. Kviečių želmenys yra priturtintos deguonies kaip ir kiti žalieji augalai, kuriuose yra chlorofilo. Smegenys ir visi kūno audiniai tinkamai funkcionuoja tik esant tam tikrai deguonies prisotintai aplinkai.
6. Chlorofilas yra antibakterinis junginys, kuris kaip vaistas gali būti naudojamas tiek kūno viduje, tiek išorėje.
7. Dr. Bernard Jensen teigia, kad suvirškinti kviečių želmenų sultis trunka tik kelias minutes ir tam prireikia labai nedaug energijos.
8. Mokslo įrodyta, kad chlorofilas stabdo blogųjų bakterijų augimą ir vystymąsi.
9. Chlorofilas (kviečių želmenys) atstato kraujotaką. Įvairūs tyrimai su gyvūnais parodė, kad chlorofilas nedalyvauja jokiose toksinėse reakcijose. Net ir labai anemiškų ar turinčių žemą raudonųjų kraujo kūnelių skaičių gyvūnų kraujo kūnelių skaičius susinormalizavo per 4-5 dienas naudojant chlorofilą.
10. Ūkininkai auginantys sterilias karves ir bulius duoda jiems kviečių želmenų sulčių siekdami atstatyti jų vaisingumą (aukštas magnio kiekis chlorofile sukuria femrnetus, kurie atstato lytinius hormonus).
11. Chlorofilą galima išgauti iš daugelio augalų, tačiau kviečių želmenys pasižymi tuo, kad juose daugiau nei 100 žmogui reikalingų elementų. Jei auginami organiškoje dirvoje, kviečių želmenys pasisavina 92 iš žinomų 102 mineralų esančių dirvoje.
12. Kviečių želmenų sultys yra daug pranašesnės už morkų ar kitų vaisių ir daržovių sultis. Dr. Earp Thomas kartu su Ann Wigmore teigia, kad 15 svarų kviečių želmenų sulčių atitinka 350 svarų morkų, salotų ar salierų.
13. Skystas chlorofilas išvalo vaistų nuosėdas iš organizmo.



14. Chlorofilas neutralizuoja toksinus esančius kūne.
15. Chlorofilas padeda valyti kepenis.
16. Chlorofilas normalizuoja cukraus kiekį kraujyje.
17. Kviečių želmenų sultys gydo spuogus ir pašalina randus po 7-8 mėnesių vartojimo. Kartu turi būti sureguliuojama ir mityba.
18. Dr. Benjamin Cruskin rekomenduoja chlorofilą valant blogus kvapus, neutralizuojant ūmines infekcijas, gydant žaizdas, spartinant persodintos odos gijimą, gydant lėtinį sinusitą, įveikiant lėtinį vidinės ausies uždegimą, mažinant venų varikozę ir gydant kojų opas, gydant pūliavimus, tiesiosios žarnos opas ir mažinant viduriavimą.
19. Kviečių želmenų sultys veikia kaip dezinfekcinė priemonė ir gali būti naudojamas kaip kūno dezodorantas.
20. Nedidelis kiekis kviečių želmenų sulčių mityboje užtikrina apsaugą nuo dantų ėduonies.
21. Kviečių želmenų sultimis skalaujant burną 5 minutes galima atsikratyti dantų ir dantenų skausmo.
22. Skaudančiai gerklei apaminti reikėtų ją skalauti su kviečių želmenų sultimis.
23. Jei kamuoja kraujuojančios dantenos, uždėkite kviečių želmenų minkštimo ant pažeistų dantenų vietų arba kramtykite kviečių želmenis ir vėliau minkštimą išspjaukite.
24. Gerkite kviečių želmenų sultis jei kankina odos ligos kaip egzema ar žvynelinė.
25. Kviečių želmenų sultys neleidžia žilti plaukams.
26. Pradėjus gerti kviečių želmenų sultis pastebimas padidėjęs jėgos, ištvermės, sveikatos kiekis taip pat ir dvasinė ramybė
27. Kviečių želmenų sultys gerina virškinimą.
28. Kviečių želmenų sultys tinka gydyti įvairiems kraujotakos sutrikimams.
29. Kviečių želmenų sultys yra praturtintos fermentais.
30. Kviečių želmenų sultys yra puikus odos valiklis ir gali būti priimamas per odą kaip maistinė medžiaga. Įpilkite žaliųjų sulčių į vonios vandenį ir pagulėkite 15-20 minučių. Nusiprauskite po vėsiu vandeniu.
31. Kviečių želmenų sultys puikiai tinka vidurių užkietėjimui gydyti, jose yra gausu magnio.
32. Dr. Birscher – mokslininkas – chlorofilą pavadino „koncentruota saulės galia“. Jis teigia, kad chlorofilas gerina širdies funkcijas, gerina kraujagysles, žarnyną, veikia gimdą ir plaučius.
33. Pasak Dr. Birscher, gamta naudoja chlorofilą kaip kūno valiklį, atstatančia priemonę ir toksinų šalintoją.
34. Kviečių želmenų sultys gali išnaikinti randus susiformavusius plaučiuose kvėpuojant rugščių prisotintas dujas. Taip yra sumažinama anglies monoksido žala, nes chlorofilas didina hemoglobino gamybą.
35. Kviečių želmenų sultys sumažina aukštą kraujospūdį ir plečia kapiliarus.
36. Kviečių želmenų sultys gali iš organizmo pašalinti sunkiuosius metalus.

Ann Wigmore Natural Health Institute pateikta medžiaga, daugiau informacijos  
<http://www.annwigmore.org/>

### 1.1.6. NAUJOS ĮRANGOS PANAUDOJIMAS SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ PARUOŠIMUI.



**metos**  
kitchen intelligence

## Vario Gaminimo centras MULTIFUNKCINIS®

› Moderni technologija virimui, kepimui ir gruzdinimui

metos 12.11.2012 1



**metos**  
kitchen intelligence

## Darbas su įprastais šiluminiais įrengimais

› Lėtesnis darbas, lėtesnė reakcija, silpna ergonomika, didelės energijos sąnaudos

› To pasekoje:

- ▶ Stresas, karštis
- ▶ Reikalinga pastovi kontrolė
- ▶ Rutininis ir sunkus darbas

metos 12.11.2012 2

**metos**  
kitchen intelligence®

## Pasikeitimai nuo 2005!



metos 12.11.2012 3

**metos**  
kitchen intelligence®

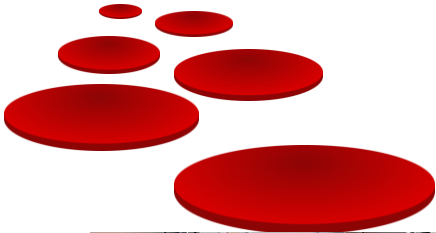
## Darbas su pirmuoju pasaulyje VarioCooking Center®



- › Virimas, kepimas  
gruzdinimas...
- › Viskas viename įrengime
- › Tris kart greičiau
- › 40% mažiau energijos

metos 12.11.2012 4

## MULTIFICIENCY® - tai lankstumas



- **Maksimalus lankstumas**  
virimas, kepimas, gruzdinimas,  
virimas žemoje T,  
arba virimas po spaudimu...  
viename multi funkciname  
įrengime



metos 12.11.2012 5

## MULTIFICIENCY® - garantuotas gaminimo rezultatas



- **Garantuotas geriausias rezultatas**  
tobulas karščio paskirstymas  
tiksli temp.kontrolė  
matuojamas tikras įkaitimo laikas  
energijos taupymas



metos 12.11.2012 6

**metos**  
kitchen intelligence®

## MULTIFICIENCY® tai produktyvumas



**Aukščiausias  
produktyvumas**

- 3 x kartus greičiau
- 10% žaliavų sąn.sumažinimas
- 40% mažiau elektros
- 30% pažiau ploto
- 70% mažiau vandens

metos 12.11.2012 7

**metos**  
kitchen intelligence®

## VarioCooking Center MULTIFICIENCY® tobulai tinka restoranams



metos 12.11.2012 8



**metos**  
kitchen intelligence

## Tobulai tinka restoranams

› Mise en place ( paruošimas) ir pateikimas, naudojantis tik vienu įrengimu



metos 12.11.2012 9

**metos**  
kitchen intelligence

## Nepakeičiamas korporaciniame maitinime

› Geriausi gaminimo rezultatai 3 kartus greičiau



metos 12.11.2012 10



## VarioCooking Center MULTIFICIENCY® - lengvas valdymas



metos

12.11.2012

11



## VarioCooking Control® - tai išmintingas gaminimas

- Išsirinkite simbolį ,  
kurį maisto produktą gaminate
- Nereikia pastovios kontrolės
- Nebėra rutininio darbo



**Paprastai sakant- lengviau ir patraukliau dirbti, garantuojant puikų rezultatą**

metos

12.11.2012

12





## VarioCooking Control® - 7 procesų grupės

|                                                                                   |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|  | Mėsa                        |
|  | Žuvis                       |
|  | Daržovės ir garnyrai        |
|  | Kiaušinių patiekalai        |
|  | Sriubos ir padažai          |
|  | Pieno produktai ir desertai |
|  | Finishing® ir pateikimas    |

metos12.11.201213



## Jūsų norimas rezultatas – kepatant kepsnį



 thin thick

 light dark

 77°C well done



metos12.11.201214



## Nebėra rutinos – gaminant makaroninius gaminius





without      with



simmering      briskly boiling



short      long



Makaronai neperverdami

metos
12.11.2012
15



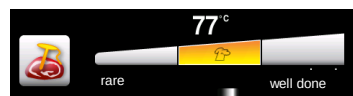
## Nereikia pastovios priežiūros ir kontrolės – naktinis kepimas



red      white



short      long



rare      well done



VarioCooking Control® kontroliuoja ir reguliuoja temperatūrą, pasiekiant geriausią rezultatą!

metos
12.11.2012
16



## Įrengimas pilnai kontroliuoja à la carte

|          |          |
|----------|----------|
| 00:00:49 | 00:02:00 |
| 00:02:00 | 00:04:08 |
| 00:00:43 | 00:02:00 |



VarioCooking Center® informuoja, kai patiekalas pagamintas ir pasufleruoja proceso eigą

metos
12.11.2012
17





### 3 ranka reguliuojamos operacijos - virimas, kepimas ir gruzdinimas



Jūs valdote gaminimo procesą, nustatydami temperatūrą ir laiką

metos
12.11.2012
18

### 3 ranka reguliuojamos operacijos - virimas, kepimas ir gruzdinimas

99 °C

13:05 m:s

200 °C

65 °C

72 °C

Jūs valdote gaminimo procesą, nustatydami temperatūrą ir laiką

metos

12.11.2012

19

### 3 ranka reguliuojamos operacijos - virimas, kepimas ir gruzdinimas

99 °C

13:05 m:s

200 °C

65 °C

72 °C

175 °C

04:04 m:s

Jūs valdote gaminimo procesą, nustatydami temperatūrą ir laiką

metos

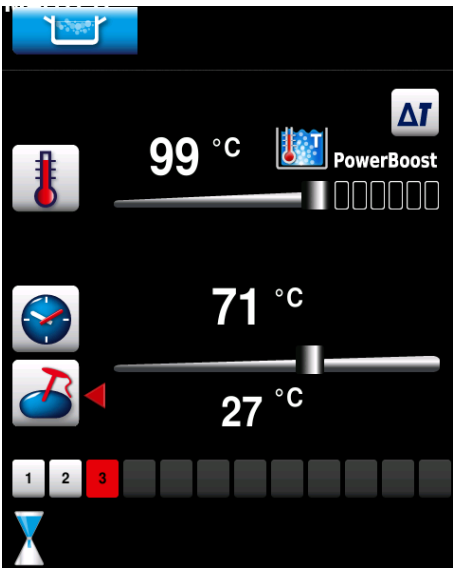
12.11.2012

20



## Programavimas ranka

- Virimas, kepimas, gruzdinimas
- Iki 12 programos žingsnių
- Kombinuojamas gruzdinimas ir virimas



metos
12.11.2012
21



## Programų valdymas

- Ranka vald. programų sukūrimas
- Programų keitimas
- Programų kopijavimas
- Išsaugotų procesų papildymas
- Paveikslėlių įkėlimas
- Priedų nustatymas
- Patiekalų grupių sukūrimas
- Pastabų papildymas
- Individualus sortiravimas



metos
12.11.2012
22





## Pagalbos funkcija - gaunate teisingą informaciją

Naudojimosi instrukcija ir gamybos patarimai- įrengime

### Braten

Für alle Fischarten, mit oder ohne Haut, auch mariniert, als Filet oder im Ganzen, die gebraten werden können, z.B. Lachsfilet, Forellenfilet, Red Snapper, Rotbarben.



Vorheizen



Beladen



Zeit wählen



Fühler setzen



Braten



Wenden (dick)



Braten



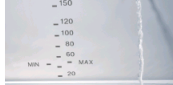
Weiter mit Zeit



Neue Beladung

**Info** Bedienungshinweise

**Füllmengen im Tiegel**



Beachten Sie zur Ihrer Sicherheit die Einhaltung der Füllgrenzen anhand der Markierungen im Tiegel.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Gerätetyp</b></p> <p>Mindestfüllstand 3 Liter</p> <p>Maximaler Füllstand 14 Liter</p> <p>Mindestfüllstand Öl 4 Liter</p> <p>Maximaler Füllstand Öl* 6 Liter</p> <p>Füllstand für Kochen mit Körben 10 Liter</p> <p>Mindestfüllstand für Druckgaren** 2 Liter</p> <p>Maximaler Füllstand für Druckgaren 14 Liter</p> | <p><b>112</b></p> <p>20 Liter</p> <p>100 Liter</p> <p>30 Liter</p> <p>35 Liter</p> <p>60 Liter</p> <p>20 Liter</p> <p>80 Liter</p> | <p><b>211</b></p> <p>20 Liter</p> <p>100 Liter</p> <p>30 Liter</p> <p>35 Liter</p> <p>60 Liter</p> <p>20 Liter</p> <p>80 Liter</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Garparameter



dick

Wählen Sie "dick" für ganze Fische und Fischfilets über 2 cm Stärke.



dünn

Wählen Sie "dünn" für Filets von Seezunge, Forellen oder Sardinen.



hell

Wählen Sie "hell" für sehr zarte und empfindliche Produkte.



dunkel

Wählen Sie "dunkel" für Produkte, bei denen eine starke Bräunung oder knusprige Haut erwünscht ist.



gleich

Wählen Sie "gleich" z. B. für Thunfisch, Zander oder Lachs.



10.00 ma

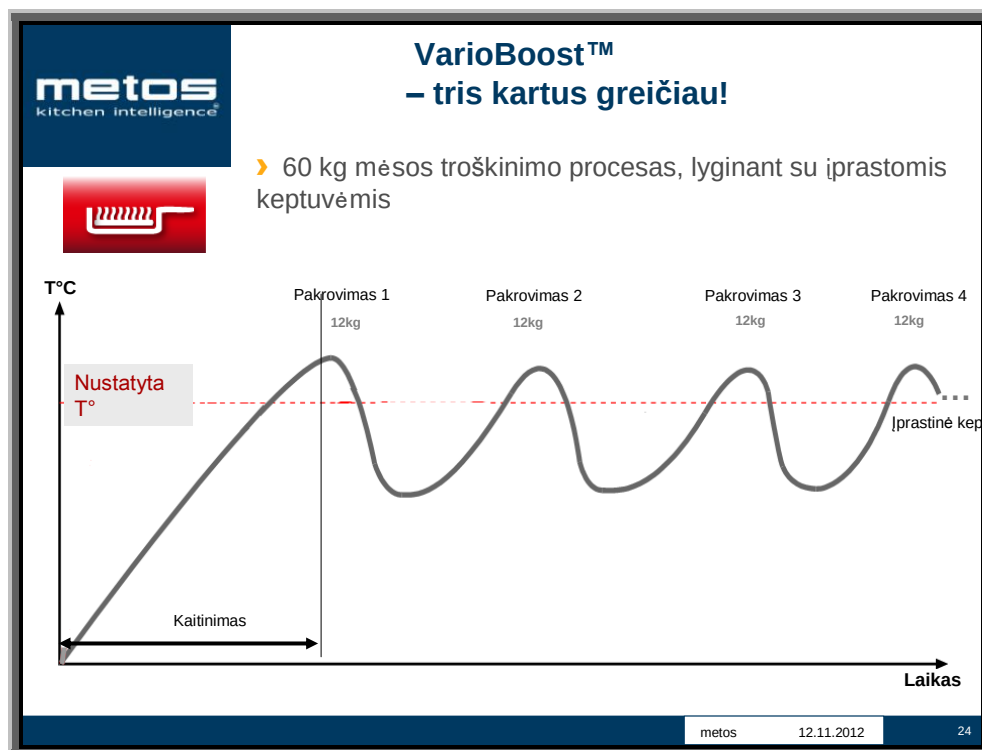
Wählen Sie die gewünschte Bratzeit aus.

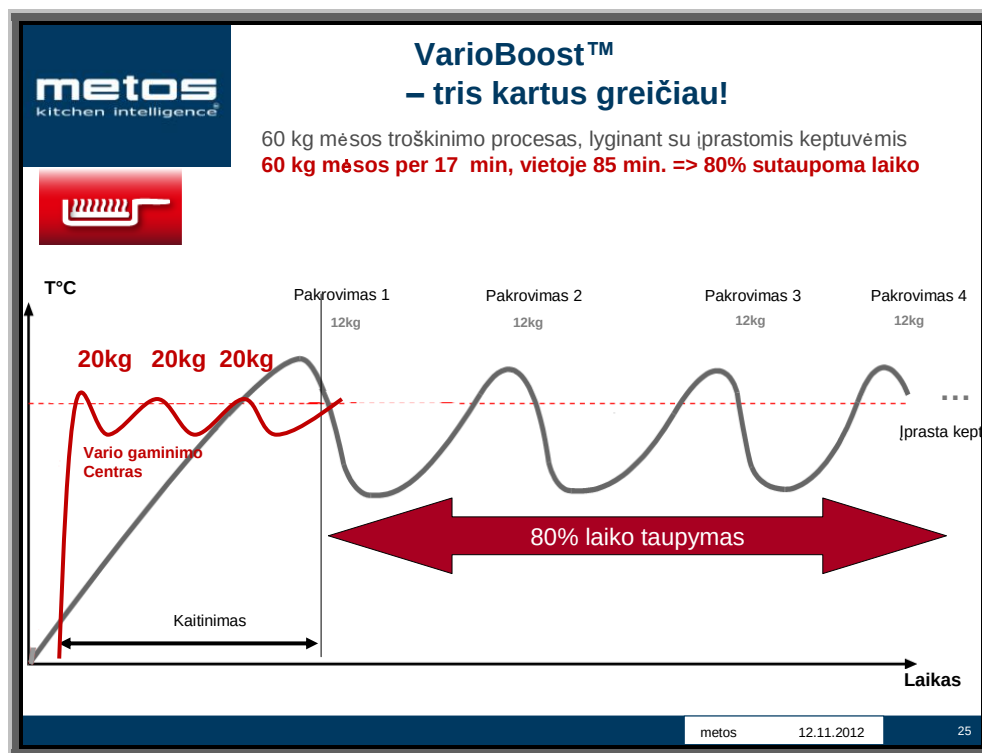
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Gerätetyp</b></p> <p>Mindestfüllstand 3 Liter</p> <p>Maximaler Füllstand 14 Liter</p> <p>Mindestfüllstand Öl 4 Liter</p> <p>Maximaler Füllstand Öl* 6 Liter</p> <p>Füllstand für Kochen mit Körben 10 Liter</p> <p>Mindestfüllstand für Druckgaren** 2 Liter</p> <p>Maximaler Füllstand für Druckgaren 14 Liter</p> | <p><b>112</b></p> <p>20 Liter</p> <p>100 Liter</p> <p>30 Liter</p> <p>35 Liter</p> <p>60 Liter</p> <p>20 Liter</p> <p>80 Liter</p> | <p><b>211</b></p> <p>20 Liter</p> <p>100 Liter</p> <p>30 Liter</p> <p>35 Liter</p> <p>60 Liter</p> <p>20 Liter</p> <p>80 Liter</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

metos

12.11.2012

23





**metos**  
kitchen intelligence

### VarioBoost™ – tris kartus greičiau!

|                           |  |  |  | <b>Greičiau?</b>  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                           | <b>Įprast. būdas</b>                                                                | <b>Laikas</b>                                                                        |                                                                                       |                   |
| ➤ 60 kg mėsos troškinimas | 17 min                                                                              | 85 min                                                                               | <b>80 %</b>                                                                           | <b>5 kartus</b>   |
| ➤ 20 kg makaronų virimas  | 38 min                                                                              | 80 min                                                                               | <b>52 %</b>                                                                           | <b>2 kartus</b>   |
| ➤ 100 kg guliašo ruošimas | 100 min                                                                             | 240 min                                                                              | <b>58 %</b>                                                                           | <b>2,4 kartus</b> |
| ➤ 40 l drebučiai          | 22 min                                                                              | 75 min                                                                               | <b>71 %</b>                                                                           | <b>3,4 kartus</b> |
| ➤ 70 kg gruzdinimas       | 65 min                                                                              | 120 min                                                                              | <b>46 %</b>                                                                           | <b>1,8 kartus</b> |

metos 12.11.2012 26





## VarioCooking Center®

### - Produktų šeima



› VarioCooking Center® teisingas dydis kiekvienai virtuvei

|                       | VarioCooking Center<br>112<br>30-100 porcijų<br>pagaminti | VarioCooking Center<br>211<br>100-300 porcijų<br>pagaminti | VarioCooking Center<br>311<br>100-500 porcijų<br>pagaminti |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Darbinė talpa         | 2 x 14 Ltr                                                | 100 Ltr                                                    | 150 Ltr                                                    |
| Darbo plotas          | 2 x 11 dm <sup>2</sup>                                    | 42 dm <sup>2</sup>                                         | 65 dm <sup>2</sup>                                         |
| Galingumas            | 17 kW                                                     | 28 kW                                                      | 45 kW                                                      |
| Stovas                | Pasirinktinai                                             | X                                                          | X                                                          |
| VitroCeran plokštė    | Pasirinktinai                                             | Pasirinktinai                                              | Pasirinktinai                                              |
| Spaudimas             | Pasirinktinai                                             | Pasirinktinai                                              | Pasirinktinai                                              |
| Ventiliacijos gaubtas | Priedai                                                   | Priedai                                                    | Priedai                                                    |

metos
12.11.2012
27



## Vid. temperatūros matuoklis

› Integruotas vid.temp.matuoklis(standartinėje komplektacijoje)

› **6 matavimo taškai**

Tiksli proceso temp.kontrolė

› **magnetinis laikiklis**

Lengvas valymas



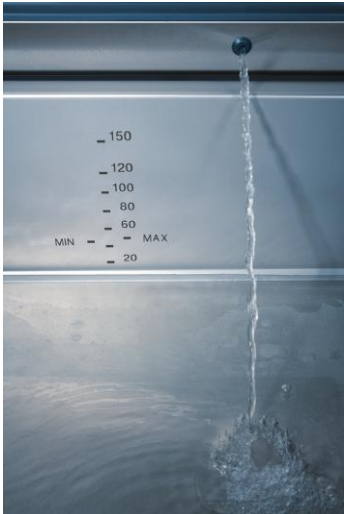
metos
12.11.2012
28



## Vandens dozavimas - VarioDose™

- › VarioDose™ vandens dozavimas (standartinėje komplektacijoje)
- › Tikslus užpildymas (litrais)
- › Mažiau papildomo valdymo
- › Užpildymas 10 litres/min.)

Paprasčiau ir lengviau!



metos

12.11.2012

29



## Vandens dušas

Integruotas vandens dušas (standartinėje komplektacijoje)



metos

12.11.2012

30



## Integruotas skysčių išleidimas

- Integruotas skysčių išleidimas(standartinėje komplektacijoje)
  - Nereikalingas grindų trapas
  - Darbo saugumas: nešlapios ir neslidžios grindys.
  - Laiko taupymas: nereikia išversti keptuvės
  - Laiko taupymas: greičiau, nei paverčiant keptuvę:112 modelis ištuštinamas per 1 minutę, 311 modelis - per 2 minutes 90 ltr vandens (Išvertimo procesas 90 l talpos = 4 min.)
  - Ergonomiškas



metos

12.11.2012

31



## Virimas krepšeliuose

- AutoLift™
- Krepšeliai pakeliami automatiškai, pasibaigus gam.procesui
  - Komplektuojamas
- Neperverdama
- Lengvas aptarnavimas
- Vandens taupymas verdant (70% sumažėja vandens sunaudojimas)



metos

12.11.2012

32



## Pressure cooking

### – greitas, švelnus ir taupantis energiją



- › Su VarioCooking Center MULTIFICIENCY®
  - › Gaminimo metu spaudimas lieka nepakitęs
  - › Nesuardoma lastelės struktūra
  - › Visada gaunasi geras gaminimo rezultatas
  - › Didelis karščio perdavimo plotas sukuriagreičiau spaudimą
  - › Pospaudiminis gaminimas- paprastas ir greitas



metos

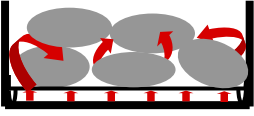
12.11.2012

33



## Grotelės

- › Tam, kad išvengti kontakto tarp produkto ir kepimo dugno
  - › pospauddiminis garinimas GN-konteineriuose
  - › Galimas VarioCooking Center® 112, 211 ir 311



metos

12.11.2012

34

**metos**  
kitchen intelligence

## Virimo ir gruzdinimo krepšeliai

- › VarioCooking Center® 112
- › VarioCooking Center® 211 ir 311
- › Krepšelio įdėklas –mod. 211 ir 311

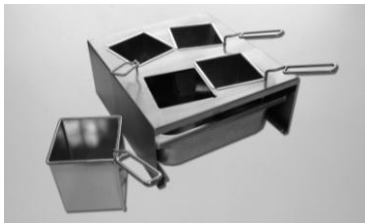


metos 12.11.2012 35

**metos**  
kitchen intelligence

## Termo priedas VitroCeran paviršiui

- › iki 4 sriubų ar padažų laikymui tinkamoje temp.
- › 4 x 1 L krepšeliai viršuje
- › 1x GN 2/3 vandens konteineris
- › Optimali temp.kontrolė
- › Tinkamas visiems VarioCooking Center® modeliams

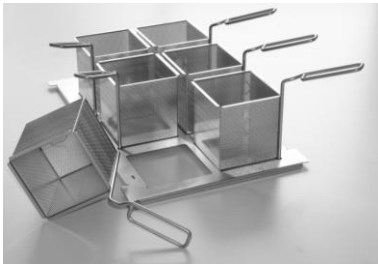


metos 12.11.2012 36

**metos**  
kitchen intelligence

## klas su 6 porcijiniais krepšeliais su rankenomis ir rėmeliu

- Idealus virimui, gruzdinimui ir užbaigimui



metos 12.11.2012 37

**metos**  
kitchen intelligence

## Virtuvės valdymo sistema

- VarioCooking Center® ir SelfCooking Center®
  - Procesų ir programų administravimui
  - HACCP-dokumentacijai
  - visiems VarioCooking Center ir SelfCooking Center



metos 12.11.2012 38

## **2. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS/PASLAUGŲ PLĖTRA.**

### **2.1. PASKAITOS „SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMINIŲ RINKOS PLĖTRA“ konspektas**

#### **Sveikos mitybos principai.**

*Saikingumas.* Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

*Įvairumas.* Nė vienas maisto produktas neturi visų maisto medžiagų (žmogaus organizmui su maistu jų būtina gauti apie 40). Tik vartojant įvairius augalinius ir gyvūninius maisto produktus bus visiškai patenkinti organizmo poreikiai.

*Subalansuotumas.* Mitybos subalansavimas – tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.

Visavertė mityba yra sveikatos pagrindas. Todėl verta pagalvoti, kokį produktą pateikti lankytojai bei kaip iš pasirinktų produktų galima pagaminti saugų, kokybišką, sveiką patiekalą.

#### **Svarbiausias dienos maistas – pusryčiai**

Pusryčiai – tai pirmasis dienos valgis, kuris svarbus tiek vaikams, tiek suaugusiems. Nuo pusryčių prasideda valgymo režimas. Racionaliausia per pusryčius ir pietus suvalgyti daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Valgant 3 kartus per dieną pusryčiai turėtų sudaryti 30 % dienos energinės vertės, o valgant 4 kartus per dieną – 25 %, t. y. vidutiniškai apie 400-500 kalorijų. Todėl labai svarbu pasiūlyti lankytojams sveikus, sočius ir skanūs pusryčių patiekalus.

Nors kiekviena tauta turi savo nacionalinius pusryčius (pvz., prancūzai valgo prancūzišką ragelį, sviestą, džemą, kiaušinį ir kavą, anglai – kiaušiniene su šonine, skrudintą duoną, dešreles ir daržoves), svarbu, kad pusryčiai būtų maistingi ir suteiktų energijos visai dienai. Į ką atkreipti dėmesį norint patiekti sveikus pusryčius:

- Košės. Galima rinktis įvairias košes: avižinę, miežinę, grikių. Lietuvos gyventojai su maistu gauna per mažai skaidulinių medžiagų. Per pusryčius turėtume gauti ketvirtadalį skaidulinių medžiagų paros normos. Todėl šiam dienos valgiui labai tinka įvairios košės, kuriose gausu ne



tik skaidulinių medžiagų, bet ir mineralinių medžiagų, vitaminų, augalinių baltymų, sudėtingųjų angliavandenių. Norėdami rinktis mažiau kaloringą maistą, košę virkite ne piene, o vandenyje, atsisakykite sviesto ar uogienės. Jei gardinate košę druska, vartokite jos saikingai.

- Sumuštiniai. Jų gamybai naudokite nesijotų miltų duoną arba duoną su grūdais, tokioje duonoje daugiau maistinių skaidulų. Sviesto, tepaus riebalų mišinio ar margarino vartokite saikingai, o ant griežinėlio sūrio ar dešros uždėkite griežinėlių šviežio agurko ar pomidoro.
- Varškė. Rekomenduojama ją geriau gardinti ne uogiene ar džemu, o šaldytomis uogomis – šaldytose uogose išlikę daugiau organizmui naudingų vitaminų. Varškę galima pagardinti ir mėgstamu jogurtu.
- Pusryčiams tinka ir virti ar kepti kiaušiniai. Juose yra gausu baltymų, mineralinių medžiagų, vitaminų A, D ir B2. Kiaušinius galima pagardinti įvairiomis daržovėmis: svogūnais, špinatais, paprika.
- Sausi pusryčiai, užpilami pienu ar sultimis, pusryčiams taip pat turėtų būti pasirenkami atsakingai. Iš kukurūzų pagamintuose sausuose pusryčiuose būna pakankamai daug druskos, o saldžiuose, šokolado skonio sausuose pusryčiuose – cukraus. Renkantis tokio tipo pusryčius geriausiai rinktis javinius su grūdais, dribsnius ar sausus pusryčius su visų grūdų dalių miltais ir užpilti liesu pienu ar jogurtu.

## **Vegetarizmas**

Vegetarizmas - maitinimosi vien tik augaliniu maistu sistema. O vegetaras [nuo lot. vegetarius - augalinis] – žmogus, kuris maitinasi augaliniu maistu ir nevalgo mėsos.

Vegetarizmas skirstomas į griežtą ir pusiau griežtą. Griežtas vegetarizmas - kai atsisakoma visų gyvulinės kilmės produktų. Pusiau griežtas - kai nevartojama tik mėsos, bet vartojami kai kurie kiti produktai.

### ***Vegetarizmo tipai:***

- Veganai- griežti(visiškai) vegetarai. Nevartoja jokių gyvulinės kilmės maisto produktų.
- Žaliojo maisto vegetarai - rawfoodism (The Diet 80/10/10 raw vegan)
- Ovolaktovegetarai- nevalgo žuvies, mėsos, bet valgo kiaušinius, pieną ir jo produktus.
- Laktovegetarai- valgo pieną ir jo produktus.

- Semivegetarai - pusiau vegetarai. Nevalgo raudonos mėsos, valgo baltą mėsą ir žuvį, taip pat kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Svarbiausia mėsos teikiama nauda yra ta, kad ji greitai įsisavinama ir organizmą nedelsiant užlieja sotumo banga. Mėsa sužadina organizmą, tačiau tai klaidingai laikoma jėgos antplūdžiu, iš tikrųjų didelį energijos kiekį organizmas suvartoja mėsai suvirškinti ir dažniausiai nepastebima, kad po valgio apima vangumas.

Augalinis maistas priešingai nei mėsa, pasižymi angliavandenių gausa, o drauge turi baltymų ir riebalų. Augaliniai riebalai ir baltymai duoda organizmui daugiau naudos nei mėsos produktai. Augalinis maistas skrandyje išbūna neilgai ir po valandos pereina į žarnyną, kur absorbuojamas lėtai, per 6-7 valandas, ar net lėčiau. Maistingąsias sultis augalinis maistas išskiria tik praėjus valandai po valgio ir daro tai labai ilgai ir pamažu, todėl vegetarai valgo gerokai rečiau ir dirba tolygiai neprarasdami jėgų. Augalinis maistas energingai sudirgina žarnyną, ir virškinimas vyksta normaliai. Vegetariškas maistas lengvai ir greitai pagaminamas, lengvai virškinamas, gerai pasisavinamas, aprūpina organizmą ne tik baltymais ir angliavandeniais, bet ir bioelementais, vitaminais. Net persivalgęs tokio maisto, žmogus yra žvalus ir darbingas.

Daugiau baltymų turi žirniai, pupos, pupelės. Daržovėse ir vaisiuose iš originalių rūgščių vyrauja obuolių rūgštis. Tačiau rūgštynių, rabarbarų rūgštis blogina kalcio, geležies, cinko pasisavinimą. Svogūnuose, ridikuose, česnakuose, ridikėliuose, krienuose yra daug eterinių aliejų ir stambios ląstelienos, todėl nerekomenduojama jas vartoti, sergant virškinimo organų ligomis.

Valgantieji gyvulinės kilmės maisto produktus pagrindines amino rūgštis vartoja porcijomis, optimaliomis žmogaus organizmui. Augalinis maistas- netobulas, nes trūksta vienos ar kitos amino rūgšties. Iš gyvulinio maisto rezorbuojama 30% viso mėsoje esančio geležies (Fe) kiekio, o iš augalinio maisto tik 10%. Geležies deficitas atsiranda po keturių mėnesių nuo vegetarizmo pradžios, kai išsekvojamos organizme esančios geležies atsargos (kepenyse, kaulų čiulpuose). Vartojamoje mėsoje yra 14-20% baltymų. Taigi pagal šiuos parodymus tikrai nepirmauja. Sūryje iki 30% baltymų, neriebioje varškėje- 18%, ankštinėse daržovėse - vidutiniškai iki 20% (iki 35% sojų pupelėse ).

***Baltymus vegetarai gali gauti iš šių produktų:***

- Riešutų- lazdyno, migdolų, graikinių ir kt.

- Sėklų-sezamo, linų, saulėgrąžų, moliūgų;
- Ankštinių daržovių-pupų, žirnių, žemės riešutų, lęšių;
- Grūdų-kviečių(miltai, duona, makaronai), miežių, rugių, avižų, sorų, kukurūzų, ryžių;
- Sojų- sojų varškės (tofu), tekstūruotų augalinių baltymų, sumuštinių su sojų mėsa, sojų pieno;
- Pieno produktų- pieno, sūrio, jogurto;

### **Žalia mityba – ateities vizija**

Gyvas maistas (angliškai – „raw food“, dar vadinamas žaliu maistu, arba tiesiog žaliavalgyste) – tai termiškai neapdorotas maistas, kuris buvo ruošiamas ne aukštesnėje nei 42°C temperatūroje. Maistui ruošti taip pat gali būti naudojama sulčiaspaudė, smulkintuvas, džiovintuvas, šaldytuvas (pvz., ledams gaminti). Produktai vartojami tik natūraliu pavidalu – nei verdami, nei kepami. Daugelis žaliavalių termiškai apdoroto maisto atsisako tik iš dalies. Visgi jie labai stengiasi, kad didžiąją dalį mitybos sudarytų vien žalias maistas.

#### ***Yra keli pagrindiniai žalio maisto ruošimo principai:***

- 1. Tinkama ruošimo temperatūra.** Produktas neturi būti kaitinamas aukštesnėje nei 42°C temperatūroje. Aukštesnėje temperatūroje suyra produkto vertingosios medžiagos, vitaminai, enzimai, susidaro nauji medžiagų junginiai.
- 2. Džiovintuvo naudojimas.** Su juo žaliavaliams galima pagaminti duonos, pyragėlių ar kitokių kepinių.
- 3. Gyvenimas pagal savo šalies zoną.** Egzotiški vaisiai ir daržovės dažnai skinamos žalios ir keliauja ilgą kelią iki Lietuvos. Kad neprarastų prekinės išvaizdos ir per greitai nesunoktų, jos apdorojamos cheminėmis medžiagomis. Žinoma, naivu tikėtis, kad visos daržovės ir vaisiai bus ekologiškai švarūs. Tačiau žaliavaliai pasakytų, kad jau geriau rinktis mažesnę blogybę iš dviejų galimų ir renkasi kuo daugiau vietinių ūkininkų užaugintų daržovių ir vaisių.
- 4. Smulkintuvo („blenderio“) naudojimas.** Kadangi maistas termiškai neapdorojamas, žaliavaliai geria kokteilius, kuriuos plaka tiek iš daržovių, tiek iš vaisių.

### **Kokybiškas ir sveikas maistas visada bus paklausus**

Tendencijos nėra taisyklės, kuriomis privaloma vadovautis ir tai, kas populiaru, pavyzdžiui, Amerikoje, nebūtinai prigis Lietuvoje. Lietuvoje labai populiarios italų, Viduržemio regiono virtuvės. Lietuva

mėsėdžių šalis, todėl geri kepsniai čia visada bus paklausūs. Kuo toliau, tuo populiarnesnis bus natūralus, ekologiškas, šviežiai pagamintas maistas. Restoranų lankytojus vis labiau domina pasaulio virtuvės, todėl toks maistas turėtų būti su suderintais pasaulio virtuvių akcentais. Tuo tarpu super madingi ar egzotiški restoranai Lietuvoje ilgai „negyvena“, kadangi lietuviai pakankami konservatyvūs, kas susiję su maistu.

### ***Nordic cuisine* pakraipa ir produktų grynumas**

Tarp pasaulinių tendencijų įvardijama Rytų Azijos virtuvės plėtra pasaulyje. Be šios virtuvės Lietuvoje pradės populiarėti ir *Nordic cuisine* pakraipa. Iš Skandinavijos atėjęs natūralumo bumas ir Lietuvoje išpopuliarės ir restoranuose bus naudojama daugiau netradicinių laukinėje gamtoje užaugusių gėrybių: pienių lapai, dilgėlės, kiškio kopūstai, kadagiai, medžių sula. Mūsų šalyje marinavimas turi galias tradicijas, todėl lietuviai ir toliau valgys savo pamėgtas marinuotas/konservuotas daržoves bei vaisius.

### **Naujienos maisto pateikime**

Reikia atsisakyti patiekalų, kurie yra užkepti ar užpilti tirštu padažu ir kuriuose sunku identifikuoti produkto kokybę. Taip, patiekale turi būti galimybė pajusti kiekvieno produkto skonį ir galbūt atrasti naują skonį, ragaujant su kitomis patiekalo sudedamosiomis dalimis ar padažais. Taip pat šiuo metu populiari vienoje lėkštėje pateikti įvairių struktūrų maistas: piure ar musas, traškus, želė pavidale, trupiniai, putos ir t. t. Spalvinė gama, be abejo, taip pat labai svarbi. Dabar restoranuose vyrauja minimalizmas ir stengiamasi išlaikyti produktų struktūrą bei jų skonines savybes jų stipriai neperdirbant. Tai pat vyrauja įvairių produktų derinimas ieškant naujų skonio palečių. Vietiniai ir sezoniniai produktai sveikinanti iniciatyva.

## **SVEIKA MITYBA. TENDENCIJOS IR PROBLEMATIKA.**

Medžiaga PDF formate, skaidrėmis pateikta priede Nr. 2.

Skaidrėse pateikta įvairi medžiaga. Paskaitos metu klausytojai išgirs sveikos mitybos tendencijas ir netinkamos mitybos įtaką žmogaus sveikatai visame pasaulyje ir Lietuvoje, sveikos mitybos patiekalų gamybos technologijų naujoves ir plėtros tendencijas Lietuvoje ir užsienyje.

### **3. MOKYMO ELEMENTAS. MOKYTOJO PROJEKTAS: *ĮGYTŲ ŽINIŲ PRITAIKYMAS PROFESINIO RENGIMO PROCESSE.***

Projektas

„Profesijos mokytojų  
technologinių kompetencijų tobulinimo sistemos sukūrimas ir įdiegimas“

**Mokytojo projekto formos aprašas.**

---

Mokytojo vardas, pavardė

---

Atstovaujama profesinio rengimo įstaiga.

## **PROJEKTAS**

**Sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių naujovių bei  
gamybos/paslaugų plėtros tendencijų pritaikymas profesinio  
rengimo procese.**

---

data

Klaipėda

### 3.1. Reikalavimai projektui ir vertinimo kriterijai.

#### Turinys.

1. Sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių naujovių bei gamybos ir ar /paslaugų plėtros tendencijos.
2. Technologines naujoves ir gamybos/paslaugų plėtros tendencijas atspindinčios temos

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių naujovių bei gamybos ir ar /paslaugų plėtros tendencijos.</b><br>Išvardinkite naujoves, į kurias mokytojo(-ų) nuomone turėtų būti atsižvelgta tobulinant esamas ar rengiant naujas profesinio mokymo ar studijų programas ir glaustai aprašykite jų esmę, nurodykite informacijos šaltinius. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>2. Technologines naujoves ir gamybos/paslaugų plėtros tendencijas atspindinčios temos.</b><br>Suformuluokite temas, kurios mokytojo(-ų) nuomone turėtų būti įtrauktos į esamas arba naujas programas, nurodykite profesinio mokymo ar studijų programų pavadinimus.                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>3. Išvados ir pasiūlymai.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Rekomenduojama projekto apimtis 2-3 psl.

\_\_\_\_\_  
(Parašas )

\_\_\_\_\_  
(Vardas ir pavardė )

#### Vertinimo kriterijai.

1. Aprašyta sveikos mitybos patiekalų gamybos technologinių naujovių bei gamybos ir ar /paslaugų plėtros tendencijos.
2. Suformuluotos temos atspindinčios technologines naujoves ir gamybos/paslaugų plėtros tendencijas.

## MODULIS S 5.1. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBA.

### 1. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ RUOŠIMO PLANAVIMO IR ORGANIZAVIMO DARBAI.

#### 1.1. SVEIKOS MITYBOS PATIEKALŲ GAMYBOS ORGANIZAVIMO UAB „RAMINORA“ MAITINIMO ĮMONĖSE TVARKOS APRAŠAS.

UAB „Raminora“ „Spa Vilnius Sana“ maitinimo įmonėse valgiaraščiai sudaromi taip, kad visi lankytojai užsukę galėtų rasti ir pagal savo norą bei poreikius pasirinkti sau įvairių sveikos mitybos patiekalų.

UAB „Raminora“ „Spa Vilnius Sana“, internetinis puslapis [www.spa-vilnius.lt](http://www.spa-vilnius.lt). Besigydantieji šioje sanatorijoje maitinami „SPA Vilnius SANA“ restorane švediško stalo principu. Restoranas garsėja puikiu meniu, savitais, subtilaus skonio, tik šviežiais ruošiamais sveikos mitybos patiekalais, plačiu užkandžių ir valgių pasirinkimu bei gausybe šviežių daržovių, salotų, vaisių. Virėjai dažnai pasiūlo svečiams paskanauti tradicinių gardžių vietos patiekalų, paruoštų su miško grybais – voveraitėmis, baravykais ar uogomis. Nepakartojamą savitą skonį patiekalams suteikia išvalytas lydytas sviestas „Ghi“.

„Ghi“ Vedų filosofijoje laikomas vaistu, galinčiu išgydyti įvairiausias ligas, yra vadinamas „maistu smegenims“, laikomas tiek fizinės, tiek ir dvasinės energijos šaltiniu.

Su šiuo sviestu pakepinamos prieskoninės daržovės sriuboms, troškiniams, jis dedamas į įvairias košes, daržovių, mėsos, paukštienos šutintus patiekalus, ruošiami karštieji ir šaltieji padažai antriesiems patiekalams.

#### Kas yra ghi sviestas?

Šis sviestas kilęs iš Indijos ir sakoma, kad jo atsiradimo istorija siekia kelis tūkstančius metų. Ghi buvo vartojams tiek maisto gaminimui tiek įvairiems ritualams. Ghi – tai grynai sviesto riebalai, kurie lieka kai gamybos metu atsiskiria pieno tirščiai ir vanduo. Ghi išvertus iš Hindi kalbos reiškia riebalai. Šis sviestas jau daugiau kaip 2000 metų vartojams Ajurvedoje gydymui.

Ar tikrai sviestas gali gydyti? Sakoma, kad Indijoje 10 metų išlaikytas sviestas ghi turi tokią pat vertę kaip ir auksas. Pasak Ajurvedos specialistų, ghi gali būti vartojamas ne tik maistui, bet ir odai drėkinti, nudegimams gydyti. Šio sviesto gerbėjai tvirtina, kad jis - gerųjų riebalų šaltinis. Norėčiau



priminti, kad gerieji riebalai yra ne tik reikalingi mūsų organizmui, bet ir būtini. Ghi tinkamas net ir netoleruojantiems pieno produktų. Jis turtingas antioksidantų ir, kaip ir kiti gerieji riebalai, padeda įsisavinti vitaminus bei mineralus iš kitų produktų ir stiprina imuninę sistemą. Dra vieną ghi sviesto pranašumą yra tai, kad jį galima laikyti kambario temperatūroje ir jis negenda. Sakoma, kad kuo ilgiau ghi laikytas, tuo jis naudingesnis. Ghi, kitaip nei paprastas sviestas, kepat nesvyra, todėl ant jo galima kepti aukštoje temperatūroje. (<http://lieknek-lengvai.blogspot.com/2011/11/ghi-sviestas-ar-tinkamas-sveikai.html>)

UAB „Raminora“ „SPA Vilnius SANA“ SPA baras, esantis antrame aukšte šalia SPA centro, svečius pasitinka jaukiu interjeru, originaliais, individualią erdvę sukuriančiais baldais, malonia muzika. Bare – išskirtinis sveiko maisto patiekalų „SPA meniu“ – tai natūralaus skonio, mažai termiškai apdoroti, bet daug energijos turintys patiekalai, kurie neapsunkina skrandžio, o suteikia papildomo žvalumo. Šiltuoju metų laiku restorane galima išbandyti patiekalus iš ekologiško meniu. Siūlomi patiekalai pagaminti iš ekologiškame ūkyje subrandintų daržovių. UAB „Raminora“ daržoves perka iš ūkininkų Vytauto Sikorsko, Danutės Lazauskienės. Ieškantiems naujovių bei besirūpinantiems savo sveikata siūloma: traškių salotų lapų ir lazdyno riešutų salotas bei sveikus pusryčius su pienu arba jogurtu „Dobilas“ ir kitus sveikus patiekalus.

SPA bare rasite išskirtinio skonio, su mineraliniu vandeniu gaminamų SPA patiekalų, gali nemokamai vaišintis iš „SPA Vilnius SANA“ gręžinio išgaunamu silpnos mineralizacijos mineraliniu vandeniu. SPA bare ir restorane pateikiama ypatinga „SPA Vilnius SANA“ ekologiškų vaistinių žolelių mišinio, užpilto mineraliniu vandeniu, arbata. Šią unikalią technologiją specialiai „SPA Vilnius SANA“ sukūrė Kauno medicinos universiteto prof. Petras Dagilis. SPA bare siūlomi tonizuojantys ir nuotaiką gerinantys mineralinio vandens kokteiliai, šviežiai spaustos sultys.

Šiltuoju metų laiku galima išeiti į baro terasą, ir, gėrintis gražiu gamtovaizdžiu, mėgautis valgiais ir gėrimais.

**Mineralinis vanduo SVEIKATA–1.** Gydytojai rekomenduoja šį mineralinį vandenį gerti iš specialios gertuvės. Geriant per gertuvės snapelį, galima reguliuoti gėrimo greitį, nes mažai mineralinio vandens kiekiai ilgiau veikia burnos gleivinės, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos receptorių, tai įgalina reguliuoti skrandžio sulčių rūgštingumą ir sekrecijos eigą. Galima tiksliai dozuoti mineralinio vandens kiekį, mineralinio vandens temperatūra ilgiau išlieka pastovi. Geriant iš gertuvės galima normalizuoti tulžies sekreciją ir išskyrimą bei kasos funkciją. ([www.spa-vilnius.lt](http://www.spa-vilnius.lt)).

Mineralinis vanduo SVEIKATA–1 (įmonės paruoštame informaciniame lapelyje rašoma ) gaunamas iš „SPA VILNIUS“ artezinio 307 m. gylio gręžinio K. Dineikos parke. Šis mineralinis vanduo gali būti geriamas profilaktiškai. Mineralinis vanduo SVEIKATA–1 sudėtis: chloridinis natrio kalcio magnio silpnos mineralizacijos. Vartojamas – gydymui ir profilaktikai sergant: virškinimo sistemos ligomis (lėtinis gastritas, padidėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opa, lėtinės kepenų ir tulžies pūslės ligos, kasos ir žarnyno ligos ), urogenitalinės sistemos ligomis (šlapimo organų akmenligė ir uždegiminės ligos ), endokrininėmis, mitybos ir medžiagų apykaitos ligomis (cukrinis diabetas ). Iš nuosavo gręžinio išgaunamas daug gydomųjų savybių turintis mineralinis vanduo yra stiprios koncentracijos, (56 g/l), skiedžiamas gėrimui. Dėl unikalios makro ir mikro elementų anijonų bei katijonų sudėties šie vandenys vertinami kaip vieni geriausių ES natūralių mineralinių vandenų.

Dėl unikalios „SPA Vilnius SANA“ mineralinio vandens kalcio ir magnio koncentracijos (kalcio santykis su magniu (2:1), išgėrus 1 stiklinę vandens „Sveikata-1“ arba „Sveikata-3“, žmogaus organizmas aprūpinamas pakankamu kalcio ir magnio kiekiu visai savaitei!

„SPA Vilnius SANA“ biuvetėje yra dviejų koncentracijų vandens – „Sveikata-1“ ir „Sveikata-3“, kuris tiekiamas šaltas (18°C) ir šiltas (30°C), lankytojas mineralinį vandenį gali vartoti 4 pozicijų. Šiltas mineralinis vanduo geriamas esant rėmens graužimui, tulžies akmenligei ir polinkiui į viduriavimą. Šaltas mineralinis vanduo naudojamas esant polinkiui į vidurių užkietėjimą.

Viešnagės metu „SPA Vilnius SANA“ lankytojus kviečia gerti natūralų mineralinį vandenį. Mineralinio vandens biuvetė yra antrame aukšte, prie įėjimo į naujojo SPA centro registratūrą (mineralinis vanduo svečiams tiekiamas nemokamai).

### **Ypatingosios ekologiškos vaistingųjų augalų ir mineralinio vandens arbatos.**

„SPA Vilnius SANA“ arbatos ruošiamos su silpnos mineralizacijos vandeniu SVEIKATA–1.(arbatų valgiaraščio pavyzdys pridedamas ).

SPA bare ir restorane gali pasivaikinti „SPA Vilnius SANA“ vaistinių žolelių mišinio, užpildo mineraliniu vandeniu, arbata. Šią unikalią technologiją, įrašytą į Lietuvos Respublikos patentų registrą (patento Nr. 5588, 2009-08-25 ), specialiai „SPA Vilnius SANA“ centrui sukūrė Kauno medicinos universiteto prof. Petras Dagilis. Ekologiški vaistingieji augalai išauginti Antano Leškaus ekologiniame ūkyje, Reg. Nr. 030657U.

Siekiant sustiprinti vaistingųjų augalų sveikatinimo poveikį, arbatos užplikomos mineraliniu vandeniu „Sveikata – 1“, turinčiu chloridinio natrio, kalcio, magnio elementų. Silpnos

mineralizacijos (1,0 – 1,5 g/dm<sup>2</sup>) vandenyje esantys anijonai ir katijonai sustiprina vaistingųjų augalų veikimą. Tokiu būdu paruoštos arbatos žmogaus organizmą veikia kaip homeopatiniai preparatai.

Užplikius vaistinguosius augalus karštu silpnos mineralizacijos vandeniu „Sveikata – 1“, jie uždengiami ir laikomi apie 10 minučių. Šias arbatas galima pagardinti cukrumi, medumi ar citrinos skiltele. Natūralus medus perkamas iš bitininko Juozo Petrausko.

Arbatą rekomenduojama gerti lėtai, mažais gurkšneliais, geriausia 20–30 minučių prieš valgant.

Vaistingieji augalai, auginami ekologiškoje aplinkoje, naudojami ruošiant aromatines arbatas su silpnos mineralizacijos vandeniu SVEIKATA-1: „STIPRYBĖ“, „RAMYBĖ“, „ŽVALUMAS“, „ATSPARUMAS“, „ŠIRDIS“, „TIK VYRAMS“, „VILNIUS“, „HARMONIJA“.

Baro lankytojai gali mėgautis želmenų sultimis bei kitomis natūraliomis sultimis. Želmenų sultys spaudžiamos restorano salėje lankytojui paprašius, jo akivaizdoje lėtai „kramtančiaja“ sulčiaspaude, Omega - modelis 8006. Natūralios obuolių sultys tiekiamos, išspausťos iš ekologiškų obuolių iš Lietuvos ūkininko, įpakuotos į 5 litrų tetrapakus.

### **Želmenų sultys – kas tai?**

Amerikiečių ir japonų mokslininkai, tyrinėję augalų savybes, nustatė, jog žmogaus sveikatai ypač naudingos žaliųjų žolių sultys. Vertingiausi jauni kviečių želmenų daigai, kurių sultyse rasta gausybė maistingųjų medžiagų, padedančių žmogui stiprinti sveikatą.

### **Viena taurelė želmenų sulčių savo maistingumu prilygsta visam indui žalumynų!**

Kviečių želmenyse ir šviežiose želmenų sultyse gausu chlorofilo, enzymų, vitaminų A, B, B12, C, E, K, net 17 amino rūgščių, mineralų ir daugiau nei 90 žmogui reikalingų mikroelementų. Taip pat šiose sultyse gausu folinės rūgšties, kalcio, kalio, geležies, magnio, fosforo, natrio, cinko. 50 ml želmenų sulčių prilygsta 890 g įvairių daržovių.

Enzimai – tai pagrindinė ląstelių atstatomoji medžiaga, gyvybės energija. Jie yra ypač svarbūs kraujo valymo procesuose, neutralizuojant nuodų poveikį organizme.

Daugiau nei 70 proc. želmenų sudaro chlorofilas, medžiaga, kurią augalai naudoja paverčiant saulės šviesą į energiją. Chlorofilas, sultims suteikiantis ryškiai žalią spalvą, yra ypač veiksmingas gydant anemiją, nes didina raudonųjų kraujo kūnelių skaičių, padeda atsinaujinti pagrindiniam organizmo apsivalymo organui – kepenims, palengvina lėtinius vidurių užkietėjimus, mažina dujų kiekį organizme, neutralizuoja blogus kūno kvapus.

**Sulčių poveikis sveikatai.** Sultys nėra vaistas, gydantis konkrečią ligą, tai – natūrali valanti ir stiprinanti priemonė, idealiai subalansuotas produktas. Jos labai greitai pasisavinamos, todėl valo kraują ir visą organizmą nuo gleivių, druskų ir kitų organizmui žalingų toksinių medžiagų.

Želmenų sultis reiktų pradėti gerti nuo 10 ml per dieną, palaipsniui pratinant organizmą ir didinant dozę iki 30-100ml. Sultys turi būti šviežiai išspaustos.

([http://ligos.sveikas.lt/lt/vaistineselestraipsniai/kvieciuzelmenu\\_sultys\\_tikras\\_sveikatos\\_uztaisas/](http://ligos.sveikas.lt/lt/vaistineselestraipsniai/kvieciuzelmenu_sultys_tikras_sveikatos_uztaisas/))

Restorane maitinantis lankytojas pasirinkęs prie patiekalų natūralias ekologiškas daržoves ar salotas gali pasigardinti natūraliu tikru, mechanškai rankomis išspaustu, šalto spaudimo aliejumi, kurio nenusipirksi Lietuvos parduotuvėse. Alyvuogių aliejus TERRE DEL SOLE pagamintas pagal senovines aliejų gaminimo tradicijas Italijoje. Šiam aliejui alyvuogės renkamos nuo senų alyvmedžių, kuriems virš 300 metų, iš nedidelio ūkio. Alyvuogės surenkamos mechanškai rankomis, taip pat perenkamos ir rankomis spaudžiamas aliejus, senovišku tradiciniu aliejaus išgavimo metodu Italijoje. Alyvuogių aliejus sertifikuotas ir turi kokybės garantijos dokumentus, pirktas Italijoje. SPA Vilnius SANA restorane bendradarbiaujant UAB Raminora administracijai su atstovais iš Italijos buvo organizuotas vakaras aliejaus TERRE DEL SOLE derinimui prie patiekalų. Šiai vakarienei Italijos meistrai virėjai pagamino septynis patiekalus (valgiaraštis ir video medžiaga pridedami) ir patiekė lankytojų degustacijai. Vakarienės metu buvo pristatomi kokybiški alyvuogių aliejai, aiškinama, kaip atliekama degustacija aliejų, kokiems kriterijams turi atitikti geras kokybiškas aliejus, kokie reikalavimai keliami kokybiško aliejaus gamybai, išpilstymui ir tarai.

Idomu yra sužinoti, kad geras kokybiškas alyvuogių aliejus derinamas ne tik prie užkandžių, salotų, garnyrų, sriubų, antrųjų patiekalų, bet ir prie desertų ir konditerinių gaminių.

#### **Alyvuogių aliejaus vertė.**

Alyvuogių aliejus vienas vertingiausių aliejų rūšių, jame yra labai daug (iki 80 proc.) mononesočiųjų riebalų rūgščių. Aliejaus sudėtyje yra vitamino E bei fenolinių junginių kurios pasižymi stipriomis antioksidacinėmis savybėmis. (<http://www.balsas.lt/naujiena/507190/alyvuogiu-aliejaus-magija/rubrika:naujienos-gyvenimas-stilius>)

Alyvuogės – vienas iš veiksmingai organizmą veikiančių augalų. O vienintelis augalinis aliejus, kuris gali būti vartojamas iš karto šviežiai išspaudus iš vaisių yra alyvuogių. Nepamirškite to dabar kai, puola ligos. Stiprinkite imunitetą.

Vynmedžių augintojai jau neatmenamais laikais pastebėjo, kad tos pačios auginimo sąlygos idealiai tinka tiek vynmedžių, tiek alyvmedžių auginimui. Todėl nenuostabu, kad didžiausi alyvmedžių plotai plyti Kalifornijoje bei Australijoje. Tačiau didžiausiais alyvuogių aliejaus gamintojas

pasaulyje yra Ispanija – 10 procentų kultivuojamos žemės čia yra užsodinta būtent šia kultūra. Italija, Graikija bei Prancūzija taip pat yra stambūs žaidėjai šio aliejaus gamyboje. Kuo archaiškesniu būdu yra išgaunamas alyvuogių aliejus, tuo jis būna brangesnis. Kita vertus, šiuolaikiniuose fabrikuose alyvuogių aliejus yra išspaudžiamas iš alyvuogių masės greičiau, tačiau tuo pačiu jis praranda dalį charakterio.

Alyvų aliejus gaunamas iš alyvmedžio vaisių minkštimo ir kauliukų. Geriausių rūšių aliejus – šviesiai gelsvas ar su aukso atspalviu. Toks geriausiai tinka padažams. Prastesnės rūšies aliejus yra žalsvo atspalvio. Yra keletas alyvuogių aliejaus grynumo kategorijų, ir tam nustatyti yra taikomi paprasti kriterijai. Pagrindinis iš jų yra aliejaus rūgštingumas. Jei alyvuogių aliejus turi mažiau nei 1% oleino rūgšties, jis vadinamas „ypač tyru“ (extra virgin) aliejumi. Jei oleino rūgšties yra daugiau nei 3%, toks aliejus tegalės vadintis paprastu arba grynu aliejumi.

### **Daugiau apie alyvuogių aliejaus rūšis**

Pirmojo spaudimo alyvuogių aliejus (Virgin olive oil) yra išgautas iš alyvuogių, naudojant tikrai mechanines arba kitas fizines priemones, nekeičiant aliejaus prigimties. Šiai kategorijai nepriskiriamas aliejus, išgautas naudojant tirpiklius (arba priedus, pasižyminčius cheminiu ar biocheminiu poveikiu), peresterinimo būdu gautas aliejus ir jokie jo mišiniai su kitų rūšių aliejais.

([http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas\\_maistas/alyvuogiu\\_aliejus\\_kunui\\_groziui\\_ir\\_sveikatai/](http://gyvensena.sveikas.lt/lt/sveikas_maistas/alyvuogiu_aliejus_kunui_groziui_ir_sveikatai/))

Žurnalistas **Paulius Jurkevičius** savo straipsniuose „Gastronominiai reportažai: kaip perprasti alyvuogių aliejų?“ ir „Pokalbis su skaitytojais: apie skonį, kokybę ir pinigus“ apie alyvuogių aliejų rašo:

„Pastebėjau, kad aliejaus pirkėjus iki šiol svaigina magiškai užrašas etiketėje - „extravirgin“ angliškai ar „extravergine“ itališkai. Šiaip aliejus yra klasifikuojamas ir turi savo standartus, nepaaiškinant tų standartų rašineti apie aromatus ir skonius yra grynas profanizmas. Jeigu ant aliejaus etiketės nenurodyta „virgen extra“, „extravergine“, „extra virgin“ arba pagaminimo - galiojimo data - galima toliau apie nieką nekalbėti.

Užrašas „extravirgin“ yra būtina, bet nepakankama kokybės sąlyga. Dabar kone visi aliejai yra spaudžiami šaltai – neviršijant 28 laipsnių technologinio proceso temperatūros. Na ir kas? Kodėl vieni „skaistuoliai“ trenkia metalu, purvina žeme, senais riebalais, o kiti kvepia citrinomis, pomidorais, migdolais?

Vienintelis šiuo metu oficialiai įteisintas būdas nustatyti alyvuogių aliejaus kokybę yra empirinis – ragavimas. Čia alyvuogių aliejus visiškai priartėja prie vyno. Ragaujant kiekvienas skonio ir aromato niuansas, trūkumai – kaip ant delno. Tiesa, vynas yra daugiau ar mažiau perpus žmogaus

rankų, išmanymo bei gamtos faktorių – dirvos, klimato, vynuogių rūšies rezultatas. Alyvuogių aliejus yra 90 proc. gamtos faktorių ir 10 proc. žmogaus veiklos rezultatas. Tie patys 10 proc. – tai technologiniai procesai, kurių tikslas apsaugoti alyvuogių aliejų nuo žalingo aplinkos, poveikio, oksidacijos.

Tenka dažnai diskutuoti, ginčytis su gamintojais dėl tam tikrų skonio dalykų. Na, kad ir dėl vadinamojo „aitrumo“. Daugybę kartų aiškinau: kuo aitresnis, pikantiškesnis, tuo daugiau aliejuje yra gyvybės. Toks aliejus spaudžiamas iš iki galo nesunokusių vaisių, žinoma, jis bus brangesnis, nes alyvuogėse mažiau vandens, mažesnė jo išeiga.

Alyvuogių aliejus yra unikalus antioksidantų koncentratas. „Antioksidantai? Kas tai? Alyvuogių aliejuje esantys antioksidantai – polifenoliai atlieka daugybę sveikatai naudingų darbų: mažina trombozę, apsaugo nuo įvairių piktybinių ligų. Polifenolių kiekis aliejuje tiesiogiai priklauso nuo to, kokios alyvuogės keliauja po presu: šviežios, nepernokusios, nesumaigytos, švarios. Iš tokių vaisių išspaustas aliejus bus šiek tiek kartus – ženklas, kad jame „gyvi“ polifenoliai.

Tad klausimas – labai paprastas ir tuo pat metu dvelkiantis beveik neįmanoma misija: kaip atskirti gerą alyvuogių aliejų nuo prasto? Tikrai puikų nuo gyno niekalo? Atsakymo į šį klausimą kaina nurodyta produkto etiketėje. Tie, kas neieškos atsakymo – mokės ir ne taip pigiai. Alyvuogių aliejus – ne vynas. Todėl pradedantis ragautojas neturėtų gilintis į aliejaus spalvą. Ji beveik nieko svarbaus nepasakys. Žodžiu, akys ilsisi, o štai nosis turi intensyviai dirbti. Kvapas yra pati svarbiausia alyvuogių aliejaus žinia ragautojui. Gero aliejaus aromato „bouquet“ - malonus, švarus, vaisiškas. Šiomis aromato savybėmis alyvuogių aliejus skiriasi nuo visų kitų augalinių aliejų. Alyvuogių aliejaus spalvą galima „paryškinti“ dirbtiniu būdu – pavyzdžiui, chlorofilu. O cheminiu būdu iškvėpinti – sudėtinga.

Kaip sumedžioti tuos palaimingus kvapus? Į nedidelę pilvotą taurę reikia įsipilti maždaug 20 gramų aliejaus, ją pašildyti delnais. Uždengti kelioms minutėms, o paskui prikišti prie nosies ir pauostyti. Vėl uždengti taurę delnu ir vėl duoti darbo šnervėms.

Dabar prasideda dialogas su savo jutimais. Pirmasis ir visiškai banalus klausimas, kurį reiktų sau užduoti: yra kvapas ar jokio? Jeigu jokio – vadinasi, aliejus – rafinuotas arba beviltiškai senas. Jeigu kvapas aptiktas, kamantinėjame save toliau: malonus ar šiaip sau? O gal tiesiog nepakenčiamas? Ši visiškai paprasta klausimų – atsakymų viktorina galėtų būti pavadinta žymiai gudriau, somelįje terminais – aromato defektų ieškojimu. Tačiau tam, kad atsakyti į svarbiausiąjį klausimą – aromatas yra malonus ar antipatiškas - tikrai nereikia jokių somelįje diplomų.

Gero aliejaus malonus aromatas yra, kai jaučiame:



- šviežią žolę ar neseniai nušienautą pievą (tai pats tipiškiausias aromato niuansas),
- vaisius: dažniausiai apelsinus, citrinas, obuolius,
- daržoves: pomidorus, artišokus, saldžiąsias paprikas,
- prieskonius: vaniliją, riešutus, migdolus.

Blogi prasto aliejaus aromato reikalai dažniausiai atsiremia į paprastą ir visiškai teisingą pastebėjimą: „riebalas“. Tai nėra bjaurus kvapas, bet nėra jis ir malonus. Nepamirškime: alyvuogių aliejus yra alyvmedžio vaisių sultys, jos neturi dvelkti nei riebalais, nei metalu, nei degalais.

Skonio pratybos – paprastesnės. Net visiškai nepatyręs ragautojas, nurijęs lašą gero alyvuogių aliejaus išsivieps: „Kartus! Pikantiškas!“

Kartą jau rašiau, kad neišlavinto skonio vartotojas instinktyviai, tarsi mažas vaikas, trokšta saldžių dalykų, bet atmeta karčius, pikantiškus. Pamenate, vyno kultūros priešaušryje visi norėjo „skanaus“, t.y. saldaus ar pusiau sauso vyno, o pritvinkęs taninų rimtas raudonasis buvo „neskanus“? Panašiai ir su alyvuogių aliejumi: pikantiškumo ir kartumo suteikia alyvuogėse esantys polifenoliai – savotiški aliejaus taninai. Kuo sveikesnė alyvuogė, tuo daugiau polifenolių, tuo labiau aliejus kutens gerklę maloniu aštrumu. Sveiko gyvenimo fanams turbūt nereikia aiškinti, kad polifenoliai – tai galingi antioksidantai, tvirtos sveikatos ir ilgų metų bičiuliai.

Žinoma, ne visų aliejų skonyje vyrauja kartumas ir pikantiškumas. Viskas priklauso nuo alyvuogių rūšies ir nuo jų brandos. Iš labiau sunokusių alyvuogių išspaustas aliejus bus švelnesnis ir mandagesnis.

Perpratę kelias nelabai sudėtingas alyvuogių aliejaus aromato ir skonio savybes, pradedantieji ragautojai galėtų gilintis ir ieškoti sudėtingesnių aromato potėpių, tirti poskonio ilgį, aiškintis, koks yra iš atskirų alyvuogių rūšių išspausto aliejaus skonis. Italija nugali ten, kur kalbama ne apie anoniminį pramoninį, o apie išskirtinį produktą, kuris džiugina patyrusį ragautoją nuostabia aromatų puokšte ir tvirtu, pikantišku skoniu.“ (ištraukos iš žurnalisto Pauliaus Jurkevičiaus straipsnių).

„SPA Vilnius SANA“ lankytojai pasirinktas valgymui daržoves, patiekalus gali gardintis Himalajų druska, kuri yra padėta lankytojams ant stalų visose maitinimo įmonėse.

### **Himalajų druskos maistinė vertė.**

Himalajų druska yra visiškai natūrali ir neperdirbta, jos poveikis iš esmės skiriasi nuo stipriai perdirbtų plačiai naudojamų analogų (panašiai kaip rafinuotas cukrus ir natūralūs cukrūs, balti miltai ir pilno grūdo nevalyti miltai, rafinuoti aliejai ir šalto spaudimo aliejai). Analizuojant Himalajų druską per mikroskopą, matoma taisyklingų kristalų struktūra, kuri yra lengvai organizmo pasisavinama ir tai lemia jos didelę energetinę vertę. Ši kristalinė struktūra susiformavusi per daugelį



metų veikiant dideliame slėgiui (beje, rafinuojant druską aukštoje temperatūroje kristalinė struktūra iš esmės keičiasi).

(<http://www.sveikiproduktai.lt/content/himalaju-druska-500-g-natur-hurtig>)

Austrijos Graco Universiteto atliktame tyrime apie Himalajų druskos ir vandens poveikį sveikatai buvo lyginami tiriamieji, 9 savaites gėrę skirtingų rūšių vandenį bei vartoję skirtingų rūšių druską. Vartojusieji vandenį su Himalajų druska (prisotintą druskos tirpalą, skiestą vandeniui) pajuto bendrą gyvybingumą, energijos padidėjimą, pagerėjo dėmesio koncentracija, sumažėjo kraujo spaudimas, sumažėjo blogojo cholesterolio kiekis kraujyje, turintys viršsvorio numetė vidutiniškai 4 kg. Pastebėti teigiami pokyčiai įvairių organizmo sistemų funkcionavime (tame tarpe kvėpavimo, šalinimo, odos ir kt.). Su šiuo ir kitais Himalajų druskos tyrimais plačiau galima susipažinti Dr. B. Hendel M.D. ir P. Ferreira knygoje "Water & Salt – The Essence of Life" (knygos aprašymas su ištraukomis. (<http://www.himalayancrystalsalt.com/specialties.html>)).

Antieji karštieji mėsos, žuvies, paukščių patiekalai gaminami stengiantis išsaugoti naudingąsias medžiagas, vitaminus – verdami garuose, taikomas kepimas ir virimas pažemintoje temperatūroje, naudojant konvekcinę garo krosnį Metos Combi Master HS 101, kepami griliu. Mėsa perkama iš ūkio, kur gyvuliai šeriami ekologiška produkcija.

Ypatingas dėmesys skiriamas lankytojams turintiems viršsvorį ir norintiems numesti svorį, sulieknėti. Tokį lankytoją apžiūri gydytojas, nustato viršsvorį ir konsultuoja, siūlo gydomąją dietą, lieknėjimo programą. Yra sudarytos keturios lieknėjimo programos, priklausomai nuo viršsvorio ir raumenų masės. Valgiaraščiai lieknėjimo programoms su suvartojamu 1300, 1500, 1800 kcal kiekiu, pridedami. Tokiems lankytojams yra sudaryti atskiri valgiaraščiai, paskaičiuota per parą suvartojamų produktų kiekis, paskaičiuotos kcal. reikiamos parai.

Lieknėjimo programoje yra nurodyti konkretūs patiekalai kiekvienos savaitės dienai: pusryčiams, pietums, vakarienei. Lankytojas, besilaikantis lieknėjimo dietos, valgo atskiroje salėje jam atskirai pagal numatytą dietą paruoštus patiekalus. Yra keturios lieknėjimo programos, kai dienos maitinimosi racioną sudaro patiekalai su paskaičiuotu 1300, 1500, 1800, 2000 kcal kiekiu.

Visi lankytojai besilankantys „SPA Vilnius SANA“ maitinimo centre gali sau pasirinkti tinkamą mitybai patiekalų. Lankytojai propaguojantys įvairias mitybos formas gali čia rasti tinkamą mitybai patiekalų: tai ir žaliavalgiai, vegetarai, vegentai, prijaučiantys sveikai mitybai ar norintys pasigardžiuoti įprastu kokybišku pilnaverčiu maistu.

## 1.2. LIEKNĖJIMO PROGRAMŲ VALGIARAŠČIAI.

### 1300 kcal VALGIARAŠTIS DVIEM SAVAITĖMS.

Visų valgymų metu pasiūlyti vandens, arbatos, kavos.

Dienai žmogui duoti 1 l negazuoto vandens.

#### 1300 kcal valgiaraštis

Pirma savaitė

Pirmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                                                                                            | Patiekalo kiekis, g      | Energinė vertė kcal    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|
| Pusryčiai  | Virtų ryžių troškiny su razinomis<br>Uogienė                                                                                     | 100<br>10                | 220,7<br>30            |
| Pietūs     | Vištienos filė Grill<br>Karštos daržovės (virtos, troškintos morkos, troškinti kalafiorai)<br>grietinėls padaže<br>Virtos bulvės | 150<br>200/25<br><br>100 | 177<br>50/90<br><br>87 |
| Vakarienė  | Lašišos filė virta garuose<br>Grikių<br>Griežinėliais pjaustyti agurkai                                                          | 100<br>50<br>200         | 260<br>175<br>22       |
| Užkandžiai | Kivi<br>Vynuogės                                                                                                                 | 200<br>100               | 112<br>69              |
| Viso       |                                                                                                                                  |                          | 1293                   |

Antradienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas                                                                       | Patiekalo kiekis, g                  | Energinė vertė kcal    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| Pusryčiai | Pertrinta varškė<br>Uogienė<br>Duona<br>Sultys natūralios obuolių                           | 100<br>10<br>50<br>200               | 149<br>30<br>100<br>90 |
| Pietūs    | Jautienos frikadelių sriuba<br>Silkės filė su aliejumi<br>Virtos bulvės<br>Švieži pomidorai | Lėkšte 250 g<br>100/10<br>100<br>200 | 100<br>210<br>87<br>34 |
| Vakarienė | Kalakutienos kepsneliai<br>„Grill“<br>Virti grikių<br>Šviežių salotų lapų salotos su        | 180<br><br>50<br>200/10              | 220<br><br>175<br>112  |

|            |               |     |      |
|------------|---------------|-----|------|
|            | alyvų aliejum |     |      |
| Užkandžiai | Mandarinai    | 100 | 38   |
| Viso       |               |     | 1302 |

### Trečiadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas           | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Avižinių dribsnių košė          | 200                 | 194                 |
|            | Švieži pomidorai                | 100                 | 17                  |
| Pietūs     | Lietuviški barščiai             | Lėkšte 250 g        | 76,49               |
|            | Cezario salotos                 | 150                 | 360                 |
| Vakarienė  | Otas su daržovėmis              | 100/200/10          | 112/45/88           |
|            | Virti ryžiai                    | 50                  | 173                 |
|            | Griežinėliais pjaustyti agurkai | 200                 | 22                  |
| Užkandžiai | Greipfrutas                     | 1 vnt               | 80                  |
|            | Vynuogės                        | 200                 | 140                 |
| Viso       |                                 |                     | 1307                |

### Ketvirtadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas            | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                            | 50                  | 100                 |
|            | Panevėžio filė                   | 150                 | 97                  |
|            | Salotų lapai                     | 100                 | 12                  |
|            | Agurkai                          | 100                 | 11                  |
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys | 200                 | 90                  |
| Pietūs     | Vištienos sultinys su kukuliais  | Lėkšte 250 g        | 123                 |
|            | Salotos su Fetos sūriu           | 250 g               | 243                 |
| Vakarienė  | Jautienos išpjova „Grill“        | 210 g               | 330                 |
|            | Virtos bulvės                    | 100                 | 87                  |
|            | Salotų lapų rinkinys/pomidorai   | 200/100             | 22/17               |
| Užkandžiai | Actimel                          | 1 vnt               | 80                  |
|            | Obuoliai                         | 200                 | 110                 |
| Viso       |                                  |                     | 1322                |

### Penktadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas                                  | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Grikių košė                                            | 200                 | 187,8               |
|           | Pomidorai                                              | 100                 | 17                  |
| Pietūs    | Natūralūs kalakuto krūtinėlės kepsneliai su daržovėmis | 100/200/10          | 98/45/88            |
|           | Virti ryžiai                                           | 50                  | 173                 |

|            |                              |        |      |
|------------|------------------------------|--------|------|
|            | Svieži agurkai su krapais    | 200    | 150  |
| Vakarienė  | Makaronai su daržovių padažu | 200    | 381  |
| Užkandžiai | Obuoliai                     | 200    | 110  |
|            | Migdolai                     | 20 vnt | 120  |
| Viso       |                              |        | 1370 |

### Šeštadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas          | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                          | 50                  | 100                 |
|            | Fermentinis sūris, 45 proc.    | 40                  | 140                 |
|            | Agurkai                        | 200                 | 22                  |
| Pietūs     | Sterkas                        | 200                 | 168                 |
|            | Ryžiai                         | 50                  | 173                 |
|            | Virti burokėliai su aliejumi   | 100/10              | 121                 |
| Vakarienė  | Varškės apkepas su braškėmis   | 150 g               | 400                 |
|            | Šviežiai spaustos morkų sultys | stiklinė (200 g)    | 70                  |
| Užkandžiai | Kivi                           | 80                  | 56                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ | 200                 | 120                 |
| Viso       |                                |                     | 1370                |

### Sekmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas       | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Garuose virtas omletas      | 150                 | 155                 |
|            | Kopūstų salotos su aliejumi | 100                 | 150                 |
| Pietūs     | Šviežių daržovių sriuba     | Lėkšte 250 g        | 140                 |
|            | Daržovių – krevečių salotos | 200                 | 236                 |
| Vakarienė  | Vištienos filė su česnakais | 110                 | 286                 |
|            | Virti griekiai              | 50                  | 175                 |
|            | Pomidorai                   | 200                 | 34                  |
| Užkandžiai | Kriaušė                     | 180                 | 94                  |
|            | Actimel                     | 1 vnt.              | 80                  |
| Viso       |                             |                     | 1350                |

### Antra savaitė

#### Pirmadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas              | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Virtų ryžių troškinys su razinomis | 100                 | 220,7               |
|           | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“     | 200                 | 120                 |
| Pietūs    | Pievagrybių sriuba                 | Lėkšte 250 g        | 113                 |

|            |                                 |     |      |
|------------|---------------------------------|-----|------|
|            | Liežuvio salotos                | 200 | 193  |
| Vakarienė  | Lašišos filė virta garuose      | 100 | 260  |
|            | Bulvės                          | 200 | 174  |
|            | Griežinėliais pjaustyti agurkai | 200 | 22   |
| Užkandžiai | Kivi                            | 160 | 90   |
|            | Obuolys                         | 200 | 110  |
| Viso       |                                 |     | 1303 |

### Antradienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                  | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|----------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Pertrinta varškė                       | 100                 | 149                 |
|            | Uogienė                                | 10                  | 30                  |
|            | Sultys natūralios morkų                | 200                 | 70                  |
| Pietūs     | Vištienos filė Grill                   | 150                 | 177                 |
|            | Virti ryžiai                           | 50                  | 173                 |
|            | Natūralūs agurkai                      | 200                 | 22                  |
| Vakarienė  | Jautienos išpjova „Grill“              | 110                 | 132                 |
|            | Virti griekiai                         | 50                  | 175                 |
|            | Šviežių salotų lapų salotos su aliejum | 200/10              | 112                 |
| Užkandžiai | Kefyras 2,5%                           | 1 stikline          | 150                 |
|            | Nektarinai                             | 2 vnt               | 120                 |
| Viso       |                                        |                     | 1310                |

### Trečiadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas              | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Avižinių dribsnių košė             | 200                 | 194                 |
|            | Švieži pomidorai                   | 100                 | 17                  |
| Pietūs     | Vištienos sultinys su kukulaičiais | 250                 | 123                 |
|            | Salotos su tunu                    | 300/100             | 60/200              |
|            | Duona                              | 50                  | 100                 |
| Vakarienė  | Vištienos troškinys su cukinija    | 150                 | 305                 |
|            | Virtos bulvės                      | 100                 | 87                  |
|            | Agurkai                            | 200                 | 22                  |
| Užkandžiai | Greipfrutas                        | 1 vnt               | 80                  |
|            | Vynuogės                           | 200                 | 140                 |
| Viso       |                                    |                     | 1328                |

### Ketvirtadienis

| <i>Valgymas</i> | Patiekalo pavadinimas            | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai       | Duona                            | 50                  | 100                 |
|                 | Panevėžio filė                   | 150                 | 97                  |
|                 | Salotų lapai                     | 100                 | 12                  |
|                 | Agurkai                          | 100                 | 11                  |
|                 | Šviežiai spaustos obuolių sultys | 200                 | 90                  |
| Pietūs          | Šviežių kopūstų sriuba           | Lėkšte 250 g        | 110                 |
|                 | Cezario salotos                  | 200                 | 373                 |
| Vakarienė       | Spagetti su bolonietišku padažu  | 150 /50             | 241/105             |
| Užkandžiai      | Actimel                          | 1 vnt               | 80                  |
|                 | Obuoliai                         | 200                 | 110                 |
| Viso            |                                  |                     | 1329                |

### Penktadienis

| <i>Valgymas</i> | Patiekalo pavadinimas                                                  | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai       | Grikių košė                                                            | 200                 | 187,8               |
|                 | Pomidorai                                                              | 100                 | 17                  |
| Pietūs          | Kiaulienos nugarinės kepsnys grill s/k                                 | 110                 | 177                 |
|                 | Virtos bulvės                                                          | 200                 | 174                 |
|                 | Karštos daržovės-troškinti kalafiorai su žirneliais grietinėlės padaže | 200/25              | 175                 |
|                 |                                                                        |                     |                     |
| Vakarienė       | Varškės apkepas su persikais                                           | 150                 | 400                 |
|                 | Šviežiai spaustos morkų sultys                                         | 200 g               | 70                  |
| Užkandžiai      | Obuoliai                                                               | 200                 | 106                 |
| Viso            |                                                                        |                     | 1307                |

### Šeštadienis

| <i>Valgymas</i> | Patiekalo pavadinimas                                         | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai       | Duona                                                         | 50                  | 100                 |
|                 | Fermentinis sūris, 45 proc.                                   | 40                  | 140                 |
|                 | Agurkai                                                       | 200                 | 22                  |
| Pietūs          | Otas su troškintomis daržovėmis (morkos, brokoliai, šparagai) | 150/100/10          | 274                 |
|                 | Virti ryžiai                                                  | 50                  | 180                 |
|                 | Pomidorai, agurkai                                            | 200                 | 30                  |
| Vakarienė       | Daržovių troškinys su voveraitėmis                            | 200 g               | 210                 |
|                 | Virtos bulvės                                                 | 100                 | 87                  |

|            |                                  |          |      |
|------------|----------------------------------|----------|------|
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys | stiklinė | 90   |
| Užkandžiai | Bananas                          | 100      | 97   |
|            | Actimel                          | 1 vnt.   | 80   |
| Viso       |                                  |          | 1310 |

#### Sekmadienis

| <i>Valgymas</i> | Patiekalo pavadinimas          | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai       | Garuose virtas omletas         | 200                 | 207                 |
|                 | Pomidorai, agurkai             | 200                 | 28                  |
| Pietūs          | Ryžių pomidorinė sriuba        | Lėkšte 250 g        | 260                 |
|                 | Silkė su aliejum               | 100/10              | 210                 |
|                 | Bulvės                         | 100                 | 87                  |
| Vakarienė       | Kalakutienos file Grill        | 100                 | 123                 |
|                 | Virti griekiai                 | 50                  | 175                 |
|                 | Pomidorai                      | 200                 | 34                  |
| Užkandžiai      | Kriaušė                        | 180                 | 94                  |
|                 | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ | 200                 | 120                 |
| Viso            |                                |                     | 1338                |

### 1500 kcal VALGIARAŠTIS DVIEM SAVAITĖMS.

Visų valgymų metu pasiūlyti vandens, arbatos, kavos.

Dienai žmogui duoti 1 l negazuoto vandens.

#### 1500 kcal valgiaraštis

##### Pirma savaitė

##### Pirmadienis

| <i>Valgymas</i> | Patiekalo pavadinimas                                              | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai       | Virtų ryžių troškinys su razinomis                                 | 100                 | 220,7               |
|                 | Uogienė                                                            | 10                  | 30                  |
|                 | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“                                     | 200                 | 120                 |
| Pietūs          | Vištienos filė Grill                                               | 150                 | 177                 |
|                 | Karštos daržovės (virtos, troškintos morkos, troškinti kalafiorai) | 200/25              | 50/90               |
|                 | grietinėls padaže                                                  |                     |                     |
| Vakarienė       | Virtos bulvės                                                      | 200                 | 174                 |
|                 | Lašišos filė virta garuose                                         | 100                 | 260                 |
|                 | Griekiai                                                           | 50                  | 175                 |



|            |                                 |     |      |
|------------|---------------------------------|-----|------|
|            | Griežinėliais pjaustyti agurkai | 200 | 22   |
| Užkandžiai | Kivi                            | 200 | 112  |
|            | Vynuogės                        | 100 | 69   |
| Viso       |                                 |     | 1500 |

Antradienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                        | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|----------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Pertrinta varškė                             | 150                 | 149                 |
|            | Uogienė                                      | 10                  | 30                  |
|            | Duona                                        | 50                  | 100                 |
|            | Sultys natūralios obuolių                    | 200                 | 90                  |
| Pietūs     | Jautienos frikadelių sriuba                  | Lėkšte 250 g        | 100                 |
|            | Silkės filė su aliejumi                      | 100/10              | 210                 |
|            | Virtos bulvės                                | 100                 | 87                  |
|            | Švieži pomidorai                             | 200                 | 34                  |
| Vakarienė  | Kalakutienos kepsneliai „Grill“              | 180                 | 220                 |
|            | Virti griekiai                               | 50                  | 175                 |
|            | Šviežių salotų lapų salotos su alyvų aliejum | 300/10              | 124                 |
|            |                                              |                     |                     |
| Užkandžiai | Mandarinai                                   | 200                 | 76                  |
|            | Bananas                                      | 100                 | 97                  |
| Viso       |                                              |                     | 1492                |

Trečiadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas           | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Avižinių dribsnių košė          | 200                 | 194                 |
|            | Sviestas 72 proc.               | 100                 | 100                 |
|            | Švieži pomidorai                | 200                 | 34                  |
| Pietūs     | Lietuviški barščiai             | Lėkšte 250 g        | 76,5                |
|            | Cezario salotos                 | 200                 | 373                 |
| Vakarienė  | Otas su daržovėmis              | 100/200/10          | 112/45/88           |
|            | Virti ryžiai                    | 50                  | 178                 |
|            | Griežinėliais pjaustyti agurkai | 300                 | 33                  |
| Užkandžiai | Greipfrutas                     | 1 vnt               | 80                  |
|            | Vynuogės                        | 300                 | 210                 |
| Viso       |                                 |                     | 1524                |

Ketvirtadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Duona                 | 50                  | 100                 |
|           | Panevėžio filė        | 150                 | 97                  |

|            |                                    |              |       |
|------------|------------------------------------|--------------|-------|
|            | Salotų lapai                       | 200          | 24    |
|            | Agurkai                            | 200          | 22    |
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys   | 200          | 90    |
| Pietūs     | Vištienos sultinys su kukulaičiais | Lėkšte 250 g | 123   |
|            | Salotos su Fetos sūriu             |              |       |
|            | Duona                              | 250 g        | 243   |
|            |                                    | 50           | 100   |
| Vakarienė  | Jautienos išpjova „Grill“          | 210 g        | 330   |
|            | Virtos bulvės                      | 200          | 174   |
|            | Salotų lapų rinkinys/pomidorai     | 200/100      | 22/17 |
| Užkandžiai | Actimel                            | 1 vnt        | 80    |
|            | Obuoliai                           | 200          | 110   |
| Viso       |                                    |              | 1532  |

#### Penktadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                  | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Grikių košė                                            | 200                 | 187,8               |
|            | Sviestas                                               | 100                 | 100                 |
|            | Pomidorai                                              | 100                 | 17                  |
| Pietūs     | Natūralūs kalakuto krūtinėlės kepsneliai su daržovėmis | 100/200/10          | 98/45/88            |
|            | Virti ryžiai                                           | 50                  | 173                 |
|            | Svieži agurkai su krapais                              | 200                 | 150                 |
| Vakarienė  | Makaronai su daržovių padažu                           | 200                 | 381                 |
| Užkandžiai | Obuoliai                                               | 200                 | 110                 |
|            | Migdolai                                               | 25 vnt              | 150                 |
| Viso       |                                                        |                     | 1500                |

#### Šeštadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas          | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                          | 50                  | 100                 |
|            | Fermentinis sūris, 45 proc.    | 40                  | 140                 |
|            | Agurkai                        | 200                 | 22                  |
|            | Salotų lapai                   | 200                 | 24                  |
| Pietūs     | Sterkas                        | 200                 | 168                 |
|            | Ryžiai                         | 50                  | 173                 |
|            | Virti burokėliai su aliejumi   | 200/10              | 154                 |
| Vakarienė  | Varškės apkepas su braškėmis   | 150 g               | 400                 |
|            | Šviežiai spaustos morkų sultys | stiklinė (200 g)    | 70                  |
| Užkandžiai | Kivi                           | 80                  | 56                  |
|            | Apelsinai                      | 150                 | 65                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ | 200                 | 120                 |
| Viso       |                                |                     | 1492                |

Sekmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas       | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Garuose virtas omletas      | 150                 | 155                 |
|            | Kopūstų salotos su aliejumi | 100                 | 150                 |
|            | Duona                       | 50                  | 100                 |
| Pietūs     | Šviežių daržovių sriuba     | Lėkšte 250 g        | 140                 |
|            | Daržovių – krevečių salotos | 200                 | 236                 |
| Vakarienė  | Vištienos filė su česnakais | 110                 | 286                 |
|            | Virti griekiai              | 50                  | 175                 |
|            | Pomidorai                   | 200                 | 34                  |
| Užkandžiai | Kriaušė                     | 180                 | 94                  |
|            | Mandarinai                  | 100                 | 38                  |
|            | Actimel                     | 1 vnt.              | 80                  |
| Viso       |                             |                     | 1488                |

Antra savaitė  
Pirmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas             | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|-----------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Virtų ryžių troškiny su razinomis | 100                 | 220,7               |
|            | Uogienė                           | 10                  | 30                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“    | 200                 | 120                 |
| Pietūs     | Pievagrybių sriuba                | Lėkšte 250 g        | 113                 |
|            | Liežuvio salotos                  | 200                 | 193                 |
|            | Duona                             | 100                 | 200                 |
| Vakarienė  | Lašišos filė virta garuose        | 100                 | 260                 |
|            | Virtos bulvės                     | 200                 | 174                 |
|            | Griežinėliais pjaustyti agurkai   | 200                 | 22                  |
| Užkandžiai | Kivi                              | 160                 | 90                  |
|            | Obuolys                           | 200                 | 110                 |
| Viso       |                                   |                     | 1533                |

Antradienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas           | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Pertrinta varškė                | 100                 | 149                 |
|           | Uogienė                         | 10                  | 30                  |
|           | Duona                           | 50                  | 100                 |
|           | Sultys natūralios morkų         | 200                 | 70                  |
| Pietūs    | Vištienos filė Grill            | 150                 | 177                 |
|           | Virti ryžiai                    | 50                  | 173                 |
|           | Natūralūs agurkai, pomidorai    | 200/200/10/10       | 146                 |
|           | su svogūnų laiškais ir aliejumi |                     |                     |

|            |                                                                                       |                     |                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| Vakarienė  | Jautienos išpjova „Grill“<br>Virti griekiai<br>Šviežių salotų lapų salotos su aliejum | 110<br>50<br>200/10 | 132<br>175<br>112 |
| Užkandžiai | Kefyras 2,5%<br>Nektarinai                                                            | 1 stikline<br>2 vnt | 150<br>120        |
| Viso       |                                                                                       |                     | 1534              |

### Trečiadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                          | Patiekalo kiekis, g  | Energinė vertė kcal  |
|------------|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| Pusryčiai  | Avižinių dribsnių košė<br>Sviestas<br>Švieži pomidorai         | 200<br>100<br>200    | 194<br>100<br>34     |
| Pietūs     | Vištienos sultinys su kukulaičiais<br>Salotos su tunu<br>Duona | 250<br>300/100<br>50 | 123<br>60/200<br>100 |
| Vakarienė  | Vištienos troškiny su cukinija<br>Virtos bulvės<br>Agurkai     | 150<br>200<br>200    | 305<br>174<br>22     |
| Užkandžiai | Greipfrutas<br>Vynuogės                                        | 1 vnt<br>200         | 80<br>140            |
| Viso       |                                                                |                      | 1532                 |

### Ketvirtadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                                                  | Patiekalo kiekis, g            | Energinė vertė kcal         |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Pusryčiai  | Duona<br>Panevėžio filė<br>Salotų lapai<br>Agurkai<br>Šviežiai spaustos obuolių sultys | 50<br>150<br>100<br>100<br>200 | 100<br>97<br>12<br>11<br>90 |
| Pietūs     | Šviežių kopūstų sriuba<br>Cezario salotos                                              | Lėkšte 250 g<br>200            | 110<br>373                  |
| Vakarienė  | Spagetti su bolonietišku padažu<br>Vaisių jogurto riešutų salotos                      | 100 /50<br>200                 | 160/105<br>247,3            |
| Užkandžiai | Actimel<br>Obuoliai                                                                    | 1 vnt<br>200                   | 80<br>110                   |
| Viso       |                                                                                        |                                | 1495                        |

### Penktadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Grikių košė           | 200                 | 187,8               |

|            |                                                                        |        |      |
|------------|------------------------------------------------------------------------|--------|------|
|            | Sviestas                                                               | 100    | 100  |
|            | Pomidorai                                                              | 200    | 34   |
| Pietūs     | Kiaulienos nugarinės kepsnys grill s/k                                 | 110    | 177  |
|            | Virtos bulvės                                                          | 200    | 174  |
|            | Karštos daržovės-troškinti kalafiorai su žirneliais grietinėlės padaže | 200/25 | 175  |
| Vakarienė  | Varškės apkepas su persikais                                           | 150    | 400  |
|            | Šviežiai spaustos morkų sultys                                         | 200 g  | 70   |
| Užkandžiai | Obuoliai                                                               | 200    | 106  |
|            | Apelsinai                                                              | 200    | 86   |
| Viso       |                                                                        |        | 1510 |

#### Šeštadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                         | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                                                         | 50                  | 100                 |
|            | Fermentinis sūris, 45 proc.                                   | 40                  | 140                 |
|            | Agurkai                                                       | 200                 | 22                  |
| Pietūs     | Otas su troškintomis daržovėmis (morkos, brokoliai, šparagai) | 150/100/10          | 274                 |
|            | Virti ryžiai                                                  | 50                  | 180                 |
|            | Pomidorai, agurkai, salotos, aliejus                          | 100/100/100/10      | 128                 |
| Vakarienė  | Daržovių troškiny su voveraitėmis                             | 200 g               | 210                 |
|            | Virtos bulvės                                                 | 200                 | 174                 |
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys                              | stiklinė            | 90                  |
| Užkandžiai | Bananas                                                       | 100                 | 97                  |
|            | Actimel                                                       | 1 vnt.              | 80                  |
| Viso       |                                                               |                     | 1495                |

#### Sekmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas          | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Garuose virtas omletas         | 200                 | 207                 |
|            | Kopūstų salotos su aliejumi    | 100                 | 150                 |
| Pietūs     | Ryžių pomidorinė sriuba        | Lėkšte 250 g        | 260                 |
|            | Silkė su aliejum               | 100/10              | 210                 |
|            | Bulvės                         | 100                 | 87                  |
| Vakarienė  | Kalakutienos file Grill        | 200                 | 245                 |
|            | Virti griekiai                 | 50                  | 175                 |
|            | Pomidorai                      | 200                 | 34                  |
| Užkandžiai | Mandarinai                     | 100                 | 38                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ | 200                 | 120                 |
| Viso       |                                |                     | 1526                |

## 1800 kcal VALGIARAŠTIS DVIEM SAVAITĖMS.

Visų valgymų metu pasiūlyti vandens, arbatos, kavos.

Dienai žmogui duoti 1 l negazuoto vandens.

### 1800 kcal valgiaraštis

#### Pirma savaitė

##### Pirmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                                                                                            | Patiekalo kiekis, g  | Energinė vertė kcal |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Virtų ryžių troškinys su razinomis<br>Uogienė<br>Ekologiškas jogurtas „Dobilas“                                                  | 100<br>10<br>200     | 220,7<br>30<br>120  |
| Pietūs     | Vištienos filė Grill<br>Karštos daržovės (virtos, troškintos morkos, troškinti kalafiorai)<br>grietinėls padaže<br>Virtos bulvės | 200<br>300/25<br>200 | 236<br>80/90<br>174 |
| Vakarienė  | Lašišos filė virta garuose<br>Griekiai<br>Griežinėliais pjaustyti agurkai                                                        | 150<br>50<br>300     | 390<br>175<br>33    |
| Užkandžiai | Kivi<br>Vynuogės                                                                                                                 | 200<br>200           | 112<br>140          |
| Viso       |                                                                                                                                  |                      | 1800                |

##### Antradienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                                                                | Patiekalo kiekis, g                  | Energinė vertė kcal     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| Pusryčiai  | Pertrinta varškė<br>Uogienė<br>Duona<br>Sultys natūralios obuolių                                    | 150<br>10<br>50<br>200               | 149<br>30<br>100<br>90  |
| Pietūs     | Jautienos frikadelių sriuba<br>Silkės filė su aliejumi<br>Virtos bulvės<br>Švieži pomidorai          | Lėkšte 250 g<br>200/10<br>200<br>200 | 100<br>332<br>174<br>34 |
| Vakarienė  | Kalakutienos kepsneliai<br>„Grill“<br>Virti griekiai<br>Šviežių salotų lapų salotos su alyvų aliejum | 180<br>80<br>300/10                  | 220<br>280<br>124       |
| Užkandžiai | Mandarinai<br>Bananas                                                                                | 200<br>100                           | 76<br>97                |
| Viso       |                                                                                                      |                                      | 1806                    |

## Trečiadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas           | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Avižinių dribsnių košė          | 200                 | 194                 |
|            | Sviestas 72 proc.               | 100                 | 100                 |
|            | Švieži pomidorai                | 200                 | 34                  |
|            | Natūralios morkų sultys         | 200                 | 70                  |
| Pietūs     | Lietuviški barščiai             | Lėkšte 250 g        | 76,5                |
|            | Cezario salotos                 | 200                 | 373                 |
|            | Duona                           | 50                  | 100                 |
| Vakarienė  | Otas su daržovėmis              | 150/200/10          | 168/45/88           |
|            | Virti ryžiai                    | 70                  | 249                 |
|            | Griežinėliais pjaustyti agurkai | 300                 | 33                  |
| Užkandžiai | Greipfrutas                     | 1 vnt               | 80                  |
|            | Vynuogės                        | 300                 | 210                 |
| Viso       |                                 |                     | 1822                |

## Ketvirtadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas              | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                              | 100                 | 200                 |
|            | Panevėžio filė                     | 200                 | 130                 |
|            | Salotų lapai                       | 200                 | 24                  |
|            | Agurkai                            | 200                 | 22                  |
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys   | 200                 | 90                  |
| Pietūs     | Vištienos sultinys su kukulaičiais | Lėkšte 250 g        | 123                 |
|            | Salotos su Fetos sūriu             |                     |                     |
|            | Duona                              | 250 g<br>100        | 243<br>200          |
| Vakarienė  | Jautienos išpjova „Grill“          | 210 g               | 330                 |
|            | Virtos bulvės                      | 200                 | 174                 |
|            | Salotų lapų rinkinys/pomidorai     | 200/200             | 22/34               |
| Užkandžiai | Actimel                            | 1 vnt               | 80                  |
|            | Obuoliai                           | 200                 | 110                 |
|            | Apelsinai                          | 100                 | 43                  |
| Viso       |                                    |                     | 1825                |

## Penktadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas         | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Grikių košė                   | 200                 | 187,8               |
|           | Sviestas                      | 100                 | 100                 |
|           | Pomidorai                     | 200                 | 34                  |
| Pietūs    | Natūralūs kalakuto krūtinėlės | 200/200/10          | 196/45/88           |



|            |                                |        |      |
|------------|--------------------------------|--------|------|
|            | kepsneliai su daržovėm         |        |      |
|            | Virti ryžiai                   | 50     | 173  |
|            | Svieži agurkai su krapais      | 200    | 150  |
| Vakarienė  | Makaronai su daržovių padažu   | 200    | 381  |
|            | Šviežiai spaustos morkų sultys | 200    | 70   |
| Užkandžiai | Obuoliai                       | 200    | 110  |
|            | Migdolai                       | 25 vnt | 150  |
|            | Kefyras, 2,5 proc.             | 250    | 150  |
| Viso       |                                |        | 1835 |

Šeštadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas          | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|--------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                          | 100                 | 200                 |
|            | Fermentinis sūris, 45 proc.    | 40                  | 140                 |
|            | Agurkai                        | 200                 | 22                  |
|            | Salotų lapai                   | 200                 | 24                  |
| Pietūs     | Sterkas                        | 250                 | 210                 |
|            | Ryžiai                         | 100                 | 346                 |
|            | Virti burokėliai su aliejumi   | 200/10              | 154                 |
| Vakarienė  | Varškės apkepas su braškėmis   | 150 g               | 400                 |
|            | Šviežiai spaustos morkų sultys | stiklinė (200 g)    | 70                  |
| Užkandžiai | Kivi                           | 80                  | 56                  |
|            | Apelsinai                      | 150                 | 65                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ | 200                 | 120                 |
| Viso       |                                |                     | 1807                |

Sekmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas       | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Garuose virtas omletas      | 200                 | 207                 |
|            | Kopūstų salotos su aliejumi | 100                 | 150                 |
|            | Duona                       | 50                  | 100                 |
| Pietūs     | Šviežių daržovių sriuba     | Lėkšte 250 g        | 140                 |
|            | Daržovių – krevečių salotos | 250                 | 295                 |
|            | Duona                       | 50                  | 100                 |
| Vakarienė  | Vištienos filė su česnakų   | 110                 | 286                 |
|            | Virti griekiai              | 70                  | 245                 |
|            | Pomidorai, agurkai          | 200/200             | 34/22               |
| Užkandžiai | Kriaušė                     | 180                 | 94                  |
|            | Mandarinai                  | 100                 | 38                  |
|            | Actimel                     | 1 vnt.              | 80                  |
| Viso       |                             |                     | 1791                |

Antra savaitė

Pirmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                                           | Patiekalo kiekis, g              | Energinė vertė kcal |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Virtų ryžių troškinys su razinomis<br>Uogiene<br>Ekologiškas jogurtas „Dobilas“ | 100<br>10<br>200                 | 220,7<br>30<br>120  |
| Pietūs     | Pievagrybių sriuba<br>Liežuvio salotos<br>Duona                                 | Lėkšte 250 g<br>250<br>50        | 113<br>241,2<br>100 |
| Vakarienė  | Lašišos filė virta garuose<br>Bulvės<br>Agurkai, pomidorai, salotos, aliejus    | 150<br>200<br>200/200/200/<br>20 | 390<br>174<br>256   |
| Užkandžiai | Kivi<br>Obuolys                                                                 | 160<br>200                       | 90<br>110           |
| Viso       |                                                                                 |                                  | 1845                |

Antradienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                                                               | Patiekalo kiekis, g        | Energinė vertė kcal    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| Pusryčiai  | Pertrinta varškė<br>Uogienė<br>Duona<br>Sultys natūralios morkų                                     | 100<br>10<br>50<br>200     | 149<br>30<br>100<br>70 |
| Pietūs     | Vištienos filė Grill<br>Virti ryžiai<br>Natūralūs agurkai, pomidorai su svogūnų laiškais ir aliejum | 200<br>50<br>200/200/10/10 | 236<br>173<br>146      |
| Vakarienė  | Jautienos išpjova „Grill“<br>Virti griekiai<br>Šviežių salotų lapų salotos su aliejum               | 200<br>80<br>300/10        | 240<br>280<br>124      |
| Užkandžiai | Kefyras 2,5%<br>Nektarinai                                                                          | 1 stikline<br>2 vnt        | 150<br>120             |
| Viso       |                                                                                                     |                            | 1818                   |

Trečiadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas  | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Avižinių dribsnių košė | 250                 | 242                 |

|            |                                    |         |        |
|------------|------------------------------------|---------|--------|
|            | Sviestas                           | 100     | 100    |
|            | Švieži pomidorai                   | 200     | 34     |
| Pietūs     | Vištienos sultinys su kukulaičiais | 250     | 123    |
|            | Salotos su tunu                    | 300/100 | 60/200 |
|            | Duona                              | 100     | 200    |
| Vakarienė  | Vištienos troškinys su cukinija    | 200     | 406    |
|            | Virtos bulvės                      | 200     | 174    |
|            | Agurkai                            | 300     | 33     |
| Užkandžiai | Greipfrutas                        | 1 vnt   | 80     |
|            | Vynuogės                           | 200     | 140    |
| Viso       |                                    |         | 1792   |

#### Ketvirtadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas            | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|----------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                            | 50                  | 100                 |
|            | Panevėžio filė                   | 150                 | 97                  |
|            | Salotų lapai                     | 100                 | 12                  |
|            | Agurkai                          | 100                 | 11                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“   | 200                 | 120                 |
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys | 200                 | 90                  |
| Pietūs     | Šviežių kopūstų sriuba           | Lėkšte 250 g        | 110                 |
|            | Cezario salotos                  | 230                 | 429                 |
|            | Duona                            | 100                 | 50                  |
| Vakarienė  | Spagetti su bolonietišku padažu  | 150 /50             | 240/105             |
|            | Vaisių jogurto riešutų salotos   | 200                 | 247                 |
| Užkandžiai | Actimel                          | 1 vnt               | 80                  |
|            | Obuoliai                         | 200                 | 110                 |
| Viso       |                                  |                     | 1801                |

#### Penktadienis

| Valgymas  | Patiekalo pavadinimas                                                  | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai | Grikių košė                                                            | 250                 | 235                 |
|           | Sviestas                                                               | 100                 | 100                 |
|           | Pomidorai                                                              | 200                 | 34                  |
| Pietūs    | Kiaulienos nugarinės kepsnys grill s/k                                 | 150                 | 241                 |
|           | Virtos bulvės                                                          | 200                 | 174                 |
|           | Karštos daržovės-troškinti kalafiorai su žirneliais grietinėlės padaže | 200/200/25          | 270                 |
| Vakarienė | Varškės apkepas su persikais                                           | 150                 | 400                 |
|           | Šviežiai spaustos morkų sultys                                         | 200 g               | 70                  |

|            |                    |     |      |
|------------|--------------------|-----|------|
| Užkandžiai | Obuoliai           | 200 | 106  |
|            | Kefyras, 2,5 proc. | 250 | 150  |
| Viso       |                    |     | 1780 |

### Šeštadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                                         | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Duona                                                         | 100                 | 200                 |
|            | Fermentinis sūris, 45 proc.                                   | 60                  | 210                 |
|            | Agurkai                                                       | 200                 | 22                  |
| Pietūs     | Otas su troškintomis daržovėmis (morkos, brokoliai, šparagai) | 200/200/10          | 386                 |
|            | Virti ryžiai                                                  | 50                  | 180                 |
|            | Pomidorai, agurkai, salotos, aliejus                          | 100/100/100/10      | 128                 |
| Vakarienė  | Daržovių troškinys su voveraitėmis                            | 250 g               | 263                 |
|            | Virtos bulvės                                                 | 200                 | 174                 |
|            | Šviežiai spaustos obuolių sultys                              | stiklinė            | 90                  |
| Užkandžiai | Bananas                                                       | 100                 | 97                  |
|            | Actimel                                                       | 1 vnt.              | 80                  |
| Viso       |                                                               |                     | 1830                |

### Sekmadienis

| Valgymas   | Patiekalo pavadinimas                | Patiekalo kiekis, g | Energinė vertė kcal |
|------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Pusryčiai  | Garuose virtas omletas               | 200                 | 207                 |
|            | Kopūstų salotos su aliejumi          | 100                 | 150                 |
|            | Duona                                | 50                  | 100                 |
| Pietūs     | Ryžių pomidorinė sriuba              | Lėkšte 250 g        | 260                 |
|            | Silkė su aliejum                     | 100/10              | 210                 |
|            | Bulvės                               | 100                 | 87                  |
| Vakarienė  | Kalakutienos file Grill              | 200                 | 245                 |
|            | Virti griikiai                       | 50                  | 175                 |
|            | Pomidorai, agurkai, salotos, aliejus | 200/200/200/10      | 168                 |
| Užkandžiai | Mandarinai                           | 200                 | 76                  |
|            | Ekologiškas jogurtas „Dobilas“       | 200                 | 120                 |
| Viso       |                                      |                     | 1798                |

### 1.3. FILMUOTA MEDŽIAGA IR VALGIARAŠTIS - ITALIŠKO ALYVUOGIŲ ALIEJAUS PRISTATYMAS, DERINIMAS.

#### VALGIARAŠTIS.

Menu CNO (patiekalai derinimui su alyvuogių aliejumi )

Šaltasis užkandis: Alyvuogės parmezano plutelėje  
(Olive in crosta)

Karštasis užkandis: Apulijos “Focaccia” su pomidorais ir origanu(raudonelis)  
(Focaccia Pugliese con pomodorini e origano)

Pirmasis patiekalas: Kreminė pomidorų sriuba su bazilikais ir Toskanos skrebučiu  
(Pappa al pomodoro)

Pirmas patiekalas : Įdarytų raviolių triptikas su parmezano, pinijų ir bazilikų padažu  
(Tris di Ravioli)

Su cukinijomis ir krevetėmis

Su otu ir džiovintais tunų ikrais (bottarga)

Su bulvėmis ir šparaginėmis pupelėmis

Antrasis patiekalas: jautienos file druskos plutelėje su aromatinių žolelių padažu  
(Filetto con salsa alle erbe)

Pupelių “Zolfino”, rukolos ir pomidorų salotos  
(Insalata di faggioli zolfino, rucola, pomodorini)

Desertas: Keksiukai “baba” su vaisiniu užpilu ir vaniliniais ledais  
(Baba nel guazzetto di frutta)

## **FILMUOTOS MEDŽIAGOS - ITALIŠKO ALYVUOGIŲ ALIEJAUS PRISTATYMAS, DERINIMAS PRIE PATIEKALŲ-APRAŠAS.**

Filmuota medžiaga pateikta priede Nr. 3, CD diske.

„UAB Raminora“ SPA Vilnius SANA administracija pasikvietusi kompetetingus žinovus iš Italijos organizavo alyvuogių aliejaus pristatymą. Svečiai „UAB Raminora“ konferencijų saleje pravedė konferenciją, o vakare restorane, padedant „UAB Raminora“ administracijai ir darbuotojams pristatė alyvuogių aliejų TERRE DEL SOLE. Šiam tikslui viešnia iš Italijos, padedant restorano virtuvės darbuotojams, gamino net 7 patiekalus (šaltą užkandį, karštą užkandį, sriubą, salotas, du antruosius patiekalus bei desertą ). Pakviesti vakaro svečiai degustavo patiekalus ir juos derino su alyvuogių aliejumi. Iškilmingos vakarienės svečiams alyvuogių aliejaus žinovas aiškino, ką reikia žinoti, norint pagaminti gerą kokybišką alyvuogių aliejų. Buvo rodoma, kaip nustatoma alyvuogių aliejaus kokybė. Aiškino ką reikia žinoti, perkant aliejų prekybiniame centre, kokie reikalavimai keliami aliejaus išpilstymui, jo ženklinimui ir kokie kokybės rodikliai gali pilnai nustatyti alyvuogių aliejaus kokybę. Aiškino ir rodė kaip alyvuogių aliejus degustuojamas. Nagrinėjo jo reikšmę žmogaus sveikatai. Aiškino apie alyvuogių aliejuje esančius antioksidantus – polifenolius ir prie kokių patiekalų jis gali būti derinamas.

Filmuotoje medžiagoje aiškinama, kaip buvo gaminami patiekalai iškilmingai vakarienei, kokie produktai buvo naudojami patiekalams ir kaip alyvuogių aliejus dera prie jų. Vakarienės metu alyvuogių aliejus derinamas prie salotų, užkandžių, sriubų, įvairių antrųjų patiekalų ir net desertų su ledais.

#### 1.4. IŠKILMINGOS VAKARIENĖS VALGIARAŠTIS (vyno derinimas prie patiekalų ).

### Vakarienė su vyninės „Casale Cento Corvi“ savininku Fiorenzo.Meniu 2012.08.15

**Aperityvui** : taurė Prosecco Maschio dei Cavalieri di Valdobbiadene Brut D.O.C.G.

**Šaltas užkandis** : Lašišos ir tuno karpačas su triumais citrinos mėsa,alyvuogių aliejumi  
Casale Cento Corvi Trebbiano I.G.T.

**Karštas užkandis** : Kreminė pomidorų ir cukinijos sriuba su voveraitėmis  
Casale Cento Corvi Kottabos I.G.T.

**Karštas patiekalas** : Jautienos kepsnys su baravykų kepurėlėmis  
Casale Cento Corvi Giacche I.G.T.

**Desertas** : Naminis šviežių uogų pyragas su ledais  
Casale Cento Corvi Passito I.G.T.



## 1.5. EKOLOGIŠKŲ ŽALIAVŲ TYRIMŲ REZULTATŲ KOPIJA.



**DAKKS**  
Deutsche  
Akkreditierungsstelle  
D-PL-14028-01-00

**NACIONALINIS MAISTO IR  
VETERINARIJOS RIZIKOS VERTINIMO  
INSTITUTAS LABORATORIJOS  
DEPARTAMENTAS**

J.Kairiūkščio g.10, LT-08409 Vilnius  
Tel. (370-5) 2780470 Faks. (370-5) 2780471

**TYRIMŲ PROTOKOLAS Nr. 7273 Ch1-3**

Tyrimų protokolo puslapių skaičius: 1 iš 6

*Liudmila*  
*Diurba*  
*2011-07-12*

|                             |                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Mėginių gavimo data         | 2011 07 12                                                                     |
| Mėginių savininkas, adresas | UAB "Raminora", įm.k. 152167820, K.Dineikos g. 1, Druskininkai                 |
| Tyrimų trukmė               | 2011 07 12 - 22                                                                |
| Mėginių aprašymas           | 1. Agurkai, 2,7kg. 2. Bulvės, 3,2kg. 3. Morkos, 1,3kg.<br>Kilmės šalis Lenkija |
| Mėginių paėmimo tvarka      | Aktas, 2011 07 12. Įgaliotas asmuo R.Liupševičius (klientas)                   |
| Mėginius pristatė           | A.Vitkauskaitė                                                                 |

### TYRIMŲ REZULTATAI

| Mėginio Nr.        | 1       | 2       |                     |
|--------------------|---------|---------|---------------------|
| Nitratai, mg/kg    | 170     | 67      | SDP 5.4.4.Ch.3:2010 |
| Švinas (Pb), mg/kg | < 0,005 | < 0,005 | LST EN 14084:2003   |
| Kadmis (Cd), mg/kg | 0,001   | 0,022   | ASU L 00.00-19/3    |

| Mėginio Nr.               | 1      | 2      | 3      |                                                          |
|---------------------------|--------|--------|--------|----------------------------------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u> |        |        |        | SDP 5.4.4.Ch.179:2010<br>(Dujų chromatografijos metodas) |
| Akrinatrinas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Azoksistrobinas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Bifentrinas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Bitertanolas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Bifenilas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Bromopropilatas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Bromukonazolas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Bupirimatas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Kadusafosas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Kaptafolas                | NS     | NS     | NS     |                                                          |
| Kaptanas                  | NS     | NS     | NS     |                                                          |
| Chlorfensonas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Chlorfenapiras            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Chlorfenvinfosas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Chlorotalonilas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Chlorprofamas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| 3-chloranilinas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| 3,5-Dichloranilinas       | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Chlorpirifosas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metilchlorpirifosas       | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Dimetilchlortalas         | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Ciflutrinis               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Cipermetrinis             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Ciprokonazolas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Ciprodinilas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Klomazonas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |

| Mėginio Nr.               | 1       | 2       | 3       |                                |
|---------------------------|---------|---------|---------|--------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u> |         |         |         | SDP 5.4.4.Ch.179:2010          |
| o,p-DDE                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  | (Dujų chromatografijos metoda) |
| p,p-DDE                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| o,p-DDD                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| p,p-DDD                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| o,p-DDT                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| p,p-DDT                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Deltametrinas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Diazinonas                | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Metildiklofopas           | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dieldrinas                | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dichlobenilas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dichlofluanidas           | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dichlorvosas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dikloranas                | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dikofolas                 | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dikrotofosas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dietofenkarbas            | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Diifubenzuronas           | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dimetachloras             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dinikonazolas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Dodemorfis                | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Difenilaminas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Alfa-endosulfanas         | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Beta-endosulfanas         | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Endosulfano sulfatas      | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etionas                   | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etofumesatas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etoprofosas               | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etoksikvinas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etoksazolas               | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etridiazolas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Etrimfosas                | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Famoksadonas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenarimolas               | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenazakvinas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenchlorfosas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenheksamidas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenitrothionas            | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenpropidinas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenpropimorfis            | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fenvaleratas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Formotionas               | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Fipronilas                | < 0,005 | < 0,005 | < 0,005 |                                |
| Fipronilo sulfonas        | < 0,005 | < 0,005 | < 0,005 |                                |
| Fludioksonilas            | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Flusilazolas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Flutriafolas              | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Folpetas                  | NS      | NS      | NS      |                                |
| Fuberidazolas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Furatiokarbas             | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Heksakonazolas            | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| HCB                       | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Alfa-HCH                  | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Beta-HCH                  | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |
| Delta-HCH                 | < 0,01  | < 0,01  | < 0,01  |                                |

## TYRIMŲ PROTOKOLAS Nr. 7273 Ch1-3

Tyrimų protokolo puslapių skaičius: 3 iš 6

| Mėginio Nr.                 | 1      | 2      | 3      |                                                          |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------------------------------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u>   |        |        |        | SDP 5.4.4.Ch.179:2010<br>(Dujų chromatografijos metodas) |
| Heptachloras                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Heptachloro epoksidas cis   | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Heptachloro epoksidas trans | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Iprodionas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Iprovalikarbas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Lambda-cihalotrinas         | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Lindanas                    | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Mekarbamas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metalaksilas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metazachloras               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metidationas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metribuzinas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Mevinfosas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Miklobutanilas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Nuarimolas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Ortofenilfenolas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Oksadiksilas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Paklobutrazolas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Parationas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metilparationas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metilparaoksonas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Etilparaoksonas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Penkonazolas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Pendimetalinas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Permetrinas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Fentoatas                   | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Foratas                     | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Procimidonas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Profenofosas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Propikonazolas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Propizamidas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Pirazofosas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Piretrinai                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Piridabenas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Pirimetanilas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Piriproksifenas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Kvinoksifenas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Kvintozenas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Pentachloranilinas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Fosfamidonas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Pirifenoksas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Prometrinas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Propanilas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Propoksuras                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Prokvinazidas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Protiofosas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Simazinas                   | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Spiroksaminas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Tau-fluvalinatas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Tebukonazolas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Tebufenpiradas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Teknazenas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Teflutrinas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Terbutilazinas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Tetrakonazolas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |

## TYRIMŲ PROTOKOLAS Nr. 7273 Ch1-3

Tyrimų protokolo puslapių skaičius: 4 iš 6

| Mėginio Nr.                                                | 1      | 2      | 3      |                                                          |
|------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|----------------------------------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u>                                  |        |        |        | SDP 5.4.4.Ch.179:2010<br>(Dujų chromatografijos metodas) |
| Tetradifonas                                               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Tetrametrinas                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Metiltolklofosas                                           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Tolilfluandis                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Transflutrinis                                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Triadimefonas                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Triadimenolas                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Trialatas                                                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Trifloksistrobinas                                         | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Triflumizolas                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Vinklozolinis                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| DDT izomerų suma                                           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Heptachloras (heptachloro ir<br>heptachloro epoksido suma) | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Trifluralinas                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |
| Chlorobenzilatas                                           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                                          |

| Mėginio Nr.                                              | 1      | 2      | 3      |                                     |
|----------------------------------------------------------|--------|--------|--------|-------------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u>                                |        |        |        | SDP 5.4.4.Ch.177:2009<br>(LC-MS/MS) |
| Abamektinas (Avermektino B1a<br>ir Avermektino B1b suma) | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Acetamipridas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Aldikarbas                                               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Aldikarbo sulfonas                                       | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Aldikarbo sulfoksidas                                    | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Etilazinfosas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metilazinfosas                                           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Benalaksilas                                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Benfurakarbas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Boskalidas                                               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Buprofezinis                                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Karbarilas                                               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Karbendazimas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Karbofuranas                                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| 3-hidroksikarbofuranas                                   | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Karbosulfanas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Chloridazonas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Cimoksanilas                                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Klofentezinis                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Klotianidinas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| DEET                                                     | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Demeton-S-metilas                                        | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Demeton-S-metilo sulfoksidas                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Diafentiuronas                                           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Difenokonazolas                                          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Dimetoatas                                               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Dimetomorfis                                             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Diuronas                                                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| EPN                                                      | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Epoksikonazolas                                          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Etirimolas                                               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Etofenproksas                                            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenamidonas                                              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenbukonazolas                                           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenbutatino oksidas                                      | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |

| Mėginio Nr.               | 1      | 2      | 3      |                                     |
|---------------------------|--------|--------|--------|-------------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u> |        |        |        | SDP 5.4.4.Ch.177:2009<br>(LC-MS/MS) |
| Fenoksikarbas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenpiroksimatas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenpropatrinas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fensulfotionas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fentionas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fentiono sulfonas         | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fentiono sulfoksidas      | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fluazinamas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Flufenoksuronas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Flukvinkonazolas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fonofosas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Formetanatas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fostiazatas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Heksitiazoksas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Imazalilas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Imidaklopridas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Indoksakarbas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Izofenfosas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metakrifosas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metilizofenfosas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metilkrežoksimas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Linuronas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Lufenuronas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Malaoksonas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Malationas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Mepanipirimas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Mepronilas                | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metamitronas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metkonazolas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metamidofosas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metiokarbas               | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metiokarbo sulfonas       | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metiokarbo sulfoksidas    | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metomilas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metoksifenožidas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metobromuronas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Monokrotofosas            | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Monolinuronas             | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Ometoatas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Oksamilas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Penkikuronas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenmedifamas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fosalonas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fosmetas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fosmeto oksonas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Foksimas                  | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Pimetrozinas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Piperonilo butoksidas     | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Piraklostrobinas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Piridafentionas           | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Piridatas                 | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Pirifenoksas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Pirimikarbas              | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Pirimikarbo desmetilas    | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metilpirimifosas          | < 0,01 | < 0,01 | < 0,01 |                                     |

| Mėginio Nr.                 | 1                | 2      | 3      |                                     |
|-----------------------------|------------------|--------|--------|-------------------------------------|
| <u>Pesticidai, mg/kg:</u>   |                  |        |        | SDP 5.4.4.Ch.177:2009<br>(LC-MS/MS) |
| Metilprimisulfuronas        | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Prochlorazas                | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Propamokarbas               | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Propargitas                 | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Protiokonazolas             | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Destio-protiokonazolas      | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Kvinalfosas                 | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Spinosinas A                | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Spinosinas D                | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Sulfotepas                  | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tebufenozidas               | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Teflubenzuronas             | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tiabendazolas               | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tiaklopridas                | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tiametoksamas               | 0,010 ± 0,005*** | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tiodikarbas                 | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Metiltiofanatas             | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tralkoksidimas              | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Triazofosas                 | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Trichlorfonas               | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Triflumuronas               | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Trifluralinas               | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Triforinas                  | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Tritikonazolas              | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Zoksamidas                  | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Acefatas                    | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Amitrazas                   | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Bromoksinilas               | NS               | NS     | NS     |                                     |
| Fenamifosas                 | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenamifoso sulfonas         | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fenamifoso sulfoksidas      | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Nitempiramas                | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fentiono oksono sulfonas    | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Fentiono oksono sulfoksidas | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |
| Kumafosas                   | < 0,01           | < 0,01 | < 0,01 |                                     |

Paaiškinimas: Nr. ...Ch - cheminiai tyrimai.

Ženklas < nurodo, kad ieškomos analitės kiekis yra mažesnis už nustatymo ribą, t.y. už kiekį, kurį galima nustatyti naudojamu metodu.

\*\*\* Rezultatas pateiktas su nepibrėžtimi. Neapibrėžtis – su tyrimo rezultatu susijęs įvertis, apibūdinantis reikšmių sritį, kurioje turėtų būti tikroji reikšmė (LST ISO 3534-1:2007, EAL-G19).

NS - netirta.

Tyrimų rezultatai yra susiję tik su pateiktu mėginiu.

Be raštiško Instituto sutikimo atskiros tyrimų protokolo dalys negali būti dauginamos.

Tyrimų protokolo pasirašymo data: 2011 07 25

Parašai:

Instituto vadovas (skyriaus vedėjas)

Laboratorijos departamento direktorė

Atsakingas asmuo



Skyriaus vedėja  
Jana Jarmalaitė  
J. Verchockienė



## 1.6. SAUGOS IR SVEIKATOS ĮVADINĖ INSTRUKCIJA.

**PATVIRTINTA**

UAB "Raminora"  
Generalinio direktoriaus 2010-08-12  
įsakymu Nr. 610-37

### SAUGOS IR SVEIKATOS ĮVADINĖ INSTRUKCIJA

#### 1. BENDROSIOS ŽINIOS APIE BENDROVĘ IR JOS VEIKLOS YPATUMUS

- 1.1 UAB "Raminora" (toliau – "bendrovė"), įregistruota 2002 m. birželio 3 d. Įmonės kodas 15216782. Įmonės adresas: K. Dineikos g. 1, 4690 Druskininkai. Tel.: 8-313-51529.
- 1.2 Bendrovės veiklos pobūdis: Ligoninių veikla; Fizinės gerovės užtikrinimo veikla; Viešbučiai ir moteliai su restoranu; Restoranai; Kita sportinė veikla.
- 1.3 Bendrovė vykdo numatytą įstatuose ekonominę veiklą ir vadovaujasi Lietuvos Respublikos Konstitucija, teisės aktais, bei savo įstatais. Bendrovei privalomos bendrosios taisyklės kaip visoms kitoms įmonėms.
- 1.4 Darbuotojų pareigas reglamentuoja darbo sutartis, bendrovės įstatai, vidaus darbo tvarkos taisyklės, pareiginės instrukcijos, saugos ir sveikatos darbe instrukcijos.
- 1.5 Asmenims, pažeidusiems šios instrukcijos reikalavimus, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų numatyta drausminė, administracinė, baudžiamoji bei civilinė atsakomybė.
- 1.6 Asmenys, dirbantys su pavojingais įrenginiais ar pavojingus darbus, privalo turėti pažymėjimus numatytus darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų nustatyta tvarka.
- 1.7 Bendrovės vadovas gali dalį savo teisių perduoti įgaliotiems asmenims darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų nustatyta tvarka.
- 1.8 Apie nelaimingo atsitikimo sunkumą sprendžia gydymo įstaiga (gydytojas).
- 1.9 Įvykus įmonėje nelaimingam atsitikimui, darbo vieta ir įrengimų būklė turi išlikti tokios pačios, kokios buvo nelaimingo atsitikimo metu. Jeigu tai kelia pavojų kitų darbuotojų saugai ir sveikatai, privaloma daryti būtinausius pakeitimus, informant teisės aktu bei esant būtinybei fotonuotraukomis.
- 1.10 Draudžiama darbo vietoje būti neblaiviam ar panaudojus narkotines bei toksines priemones. Šios būsenos darbuotojai privalo būti nušalinami nuo darbo. Jiems gali būti taikoma drausminė nuobauda - atleidimas iš darbo. Jei dėl darbuotojo girtumo kaltes įvyko nelaimingas atsitikimas, jam neatlyginama žala dėl sveikatos sužalojimo, o jo mirties atveju, šeimos nariams neišmokama kompensacija (laidojimo išlaidos).
- 1.11 Už „Darbuotojų saugos ir sveikatos įstatymo“ ir kitų teisės aktų pažeidimus, dėl kurių įvyko ar galėjo įvykti nelaimingas atsitikimas, darbuotojas susirgo profesine liga, įvyko avarija, sutriko bendrovės darbas, darbdaviui, kuris savo veiksmais ar neveikimu pažeidė darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų reikalavimus ir dirbo tokiose sąlygose, taikoma Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta atsakomybė.



## **2. PAVOJAI AR RIZIKA, KURIE EGZISTUOJA BENDROVĖJE IR SU KURIAS GALI SUSIDURTI DARBUOTOJAS**

### **2.1 Pagrindiniai traumuojantys veiksniai yra:**

- elektros srovė; elektros įrenginių gedimai bei netinkama eksploatacija
- kritimas laiptais arba užkliuvus (užkrauta darbo zona ar praėjimai), slidžios grindys
- krintantys daiktai iš aukščio
- kritimas iš aukščio
- judančios ir neuždengtos besisukančios įrengimų dalys
- eismo taisyklių pažeidimai
- netvarkingi įrankiai
- karštas ir šaltas vanduo

### **2.2 Sveikatai kenkia :**

- triukšmas, rankų vibracija (dirbant su rankiniais elektros įrankiais)
- tabako dūmai, dulkės
- nepatogi darbo poza (stovint, nepatogiai dirbant)
- stereotipiniai judesiai dalyvaujant plaštakos, rankų, pečių juostos raumenims

### **2.3 Konkretūs pavojingi, kenksmingi ir kiti rizikos veiksniai, veikiantys darbuotojus darbo vietose, saugos priemonės nuo jų poveikio nurodyti profesinės rizikos vertinime..**

## **3. DARBDAVIO PAREIGOS IR TEISĖS GARANTUOJANT DARBUOTOJAMS SAUGIAS IR SVEIKAS DARBO SĄLYGAS**

### **3.1 Darbdavio pareigos užtikrinant darbuotojų saugą ir sveikatą:**

- 3.1.1 Užtikrina, kad bendrovės statiniai, darbo vietos, darbo priemonės, darbo aplinka atitiktų darbuotojų saugos ir sveikatos teisių aktų reikalavimus.
  - 3.1.2 Organizuoja profesinės rizikos ir darbuotojų saugos apsaugos būklės įvertinimą, jos paso pildymą bei patikslinimą.
  - 3.1.3 Sprendžia kokias kolektyvines ir (ar) asmenines apsaugos priemones naudoti, aprūpina jomis įmonę, darbo vietas, darbuotojus. Įrengia buitines, sanitarines ir asmens higienos patalpas.
  - 3.1.4 Užtikrina, kad darbuotojai gautų visapusišką informaciją apie saugos ir sveikatos apsaugos organizavimą bendrovėje, apie esamą ar galimą profesinę riziką, parengtas priemones rizikai šalinti, taip pat apie Valstybinės darbo inspekcijos patikrinimo rezultatus.
  - 3.1.5 Tvirtina darbuotojų saugos ir sveikatos bei pareigines instrukcijas.
  - 3.1.6 Organizuoja darbuotojų instruktavimą, mokymą ir jų saugaus darbo tikrinimą.
  - 3.1.7 Organizuoja darbuotojų darbus pagal fiziologiškai pagrįstą darbo ir poilsio režimą.
  - 3.1.8 Nustatyta tvarka apdraudžia darbuotojus privalomuoju draudimu nuo nelaimingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų (SODRA).
  - 3.1.9 Įsteigia įmonėje saugos ir sveikatos tarnybą.
  - 3.1.10 Organizuoja kontrolę, kaip darbuotojai laikosi saugos ir sveikatos reikalavimų.
  - 3.1.11 Darbuotojų prašymu nemokamai išduoda pažymą, susijusią su darbu bei darbo santykiais įmonėje.
  - 3.1.12 Sudaro sąlygas darbuotojų privalomiems sveikatos patikrinimams, organizuoja pirmąją medicininę pagalbą.
  - 3.1.13 Perkemia darbuotojus (jų sutikimu) į kitą darbą, atsižvelgdamas į valstybinės socialinės medicinos ekspertizės komisijos arba sveikatos priežiūros įstaigos, patikrinusios darbuotojų sveikatą, išvadą.
  - 3.1.14 Praneša Valstybinei darbo inspekcijai apie įmonės eksploataavimo pradžią.
- ### **3.2 Darbdavio teisės garantuojant darbuotojams saugias ir sveikas darbo sąlygas.**
- 3.2.1 Reikalauti, kad darbuotojai dirbdami rūpintųsi savo pačių, taip pat kitų darbuotojų sauga ir sveikata, laikytųsi technologinių procesų reglamentų.

- 3.2.2 Pažeidusiems darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus skirti drausmines nuobaudas.
- 3.2.3 Įstatymų numatyta tvarka reikalauti atlyginti pažeidimu padarytą žalą bendrvei.
- 3.2.4 Neleisti darbuotojui dirbti, kai jis darbe neblaivus, apsvaigęs nuo narkotiniu ar toksinių medžiagų.
- 3.2.5 Pavesti darbuotojų saugos ir sveikatos specialistams vykdyti atskiras užduotis, susijusias su darbuotojų sauga ir sveikata.

#### **4. DARBUOTOJO TEISĖS IR PAREIGOS ATLIEKANT DARBO SUTARTIMI SULLYGTĄ DARBĄ**

##### **4.1 Darbuotojų teisės:**

- 4.1.1 Reikalauti, kad darbdavys užtikrintų darbuotojų saugą ir sveikatą.
- 4.1.2 Sužinoti iš darbdavio apie darbo aplinkoje esančius kenksmingus ar pavojingus veiksnius.
- 4.1.3 Susipažinti su sveikatos tikrinimo rezultatais; nesutinkant su patikrinimo rezultatais, sveikatą patikrinti pakartotinai.
- 4.1.4 Tartis su darbdaviu dėl saugos ir sveikatos gerinimo.
- 4.1.5 Atsisakyti dirbti, jeigu yra pavojus saugai ir sveikatai, nesulygtus darbo sutartimi darbus, taip pat darbus, kuriuos saugiai dirbti jis neišmokytas.
- 4.1.6 Reikalauti, kad būtų atlyginta žala, padaryta dėl nesaugių darbo sąlygų.
- 4.1.7 Iškilus klausimams dėl saugos ir sveikatos, kreiptis į darbdavį, Valstybinę darbo inspekciją ar kitą valstybės instituciją.

##### **4.2 Darbuotojo pareigos:**

- 4.2.1 Vykdyti darbuotojų saugos ir sveikatos norminių teisės aktų reikalavimus, teisėtus darbdavio, padalinio vadovo bei pareigūnų nurodymus.
- 4.2.1 Rūpintis savo ir kitų darbuotojų sauga ir sveikata.
- 4.2.2 Darbo priemonės naudoti pagal jų saugius naudojimo reikalavimus.
- 4.2.3 Pranešti apie darbo ir sveikatos pažeidimus bei apsaugos įtaisų gedimus darbuotojų atstovui, padalinio vadovui, darbdaviui, darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai.
- 4.2.4 Informuoti padalinio vadovą, darbdavį apie darbo metu patirtas traumas, kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus.
- 4.2.5 Bendradarbiauti su darbdaviu įgyvendinant darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimus ir priemones.
- 4.2.6 Imtis priemonių, pagal galimybes bei turimas žinias, pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, ūminius apsinuodijimus, avarijas, apie tai nedelsiant informuoti darbdavį.
- 4.2.7 Informuoti darbdavį apie darbo metu gautas traumas, kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus.
- 4.2.8 Nustatyta tvarka patikrinti sveikatą.

#### **5. DARBUOTOJO PAREIGOS IR VEIKSMAI ĮVYKUS NELAIMINGAM ATSTITIKIMUI DARBE, AVARIJAI, KILUS GAISRUI**

- 5.1 Darbuotojas, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe, ūmios profesinės ligos, asmuo matęs įvykį arba jo pasekmes, privalo nedelsdamas apie tai pranešti darbdaviui, įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybai, iškviesti gelbėjimo tarnybą, jeigu jis tai pajėgia padaryti.
- 5.2 Gaisro atveju:
  - 5.2.1 jeigu ne greit plintantis, pranešti darbdaviui ir gesinti, panaudojant gesinimo priemones;
  - 5.2.2 jeigu gaisras plinta iš karto, pranešti priešgaisrinei tarnybai, įspėti kitus darbuotojus.

##### **5.3. Bendras pagalbos telefonas:**

112



5.4. Darbdavys, atvykęs į gaisro vietą, privalo:

- 5.2.3 patikrinti ar iškviesti ugnagesiai;
- 5.2.4 vadovauti gaisro gesinimui iki atvyks ugnagesiai;
- 5.2.5 jei kyla pavojus žmonių gyvybei, nedelsiant organizuoti jų gelbėjimą;
- 5.2.6 organizuoti turto išvežimą iš gaisro zonos.

## 6. DARBUOTOJŲ SAUGOS IR SVEIKATOS ORGANIZAVIMAS BENDROVĖJE

- 6.1 Darbdavys parengia pareigines instrukcija taip, kad atspindėtų vidinę darbuotojų saugos ir sveikatos kontrolę.
- 6.2 Organizuoja, kad būtų aptarti nelaimingi atsitikimai darbe bei kelyje į darbą ir iš darbo.
- 6.3 Numato kaip tikrinti darbuotojų žinias saugos ir sveikatos srityje.
- 6.4 Darbdavys darbo ir poilsio organizavimo tvarką įmonėje nustato įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos būklės pase.
- 6.5 Darbuotojas atkreipia bendradarbio dėmesį, jeigu pastarasis nesilaiko darbų saugos ir sveikatos teisės aktų reikalavimų (instrukcijų). O jam vis tiek jų nesilaikant praneša vadovui.
- 6.6 Darbuotojas, prieš pradėdamas darbą įmonėje, privalo pasirašytinai išklaudyti įvadinį instruktavimą ir instruktavimą darbo vietoje, susipažinti su vidaus tvarkos taisyklėmis. Darbuotojas, kuriems instruktavimas darbo vietoje nebūtinai, padalinio vadovas privalo supažindinti su pareiginėmis instrukcijomis.
- 6.7 Prieš pradėdamas dirbti, darbuotojas turi apžiūrėti įrenginius, įrankius, darbo vietą ir, radęs trūkumų, privalo apie juos pranešti tiesioginiam vadovui, kad jie būtų pašalinti.
- 6.8 Darbuotojas gali dirbti tik tą darbą, kurį nurodė padalinio vadovas ir kuris sulygtas darbo sutartimi.
- 6.9 Valyti, taisyti įrenginius galima tik juos išjungus iš elektros tinklo.
- 6.10 Darbo metu būti dėmesingam ir netrukdyti kitiems.
- 6.11 Darbuotojams draudžiama :
  - palikti įrankius, kompiuterius, transportą be priežiūros;
  - remtis į mechanizmus, liesti judančias jų dalis, sėdėti, ilsėtis šalia veikiančių įrenginių, transporto judėjimo kelių ir kitose pavojingose vietose;
  - rūkyti ne tam skirtose ir specialiai neįrengtose vietose;
  - būti neblaiviems, nešti į bendrovę alkoholinius gėrimus.
- 6.12 Prieš uždarant ir užrakinant gamybines, komercines, administracines patalpas vadovas privalo įsitikinti, kad visi įrenginiai atjungti ir nėra pasilikę žmonių.
- 6.13 Pagrindinės priemonės, apsaugančios nuo pažeidimo elektros srove :
  - dirbantieji, kuriems tenka aptarnauti mašinas ir įrenginius, turi būti apmokyti ir jiems suteikta kvalifikacija;
  - reikia naudoti apsauginius aptvarus, gaubtus ar dangčius, kurie blokuoja įrenginio darbą, jį nuėmus;
  - elektros įrenginių korpusai turi būti įžeminti;
  - būtina naudoti apsaugines priemones: pirštines, izoliacinius kilimėlius, įrankius su izoliuotom rankenom;
  - būtina įsitikinti, kad įrenginys yra įžemintas, tvarkingas jo pultas;
  - aptarnaujantis personalas privalo laikytis saugos taisyklių ;
- 6.14 Pirmoji pagalba nukentėjus nuo elektros srovės :
  - išjungiami elektra, žmogus atitraukiamas, nutvėrus už sausų drabužių, virvės ar lentos pagalba;
  - jeigu reikalinga, daryti dirbtinį kvėpavimą, masažuoti širdį. Skubiai iškviesti gydytoją.
- 6.15 Įmonėje norminių aktų nustatyta tvarka įrengiamos drabužių laikymo, persirengimo, poilsio patalpos, tualetai.

## 7. EVAKUACIJOS KELIAI, PRIEŠGAISRINĖS IR PIRMOSIOS PAGALBOS PRIEMONĖS IR JŲ IŠDĖSTYMO VIETOS

- 7.1 Darbo drabužius kabinti darbo vietoje draudžiama.
- 7.2 Negalima valgyti darbo vietose. Tam turi būti speciali patalpa.
- 7.3 Darbo metu dėvėti švairius ir tvarkingus rūbus.
- 7.4 Darbuotojai, privalo periodiškai tikrinti sveikatą. Išlaidas apmoka darbdavys.
- 7.5 Kiekvienas turi mokėti suteikti neatidėliotiną medicinos pagalbą nukentėjusiam:
- susižeidus, sustabdyti kraujavimą. Tai galima padaryti užspaudus žaizdą aprišalais, užspaudus kraujo indus pirštais, o esant gausiam kraujavimui užveržiant sužeistą galūnę aukščiau žaizdos ir sutvarstant žaizdą. Nukentėjusį būtina gabenti į artimiausią med. įstaigą arba iškviesti greitąją pagalbą;
  - lūžus kaulams, išnirus sąnariams, trūkus raiščiams, būtina sutvirtinti galūnę nelanksčiais įtvarais, gabenti į traumatologinį punktą;
  - praradus sąmonę, reikia nukentėjusį paguldyti ant šono ar nugaros, atlaisvinti drabužius, veidą apšlakstyti vandeniu, į patalpą įleisti gaivaus oro. Atlikti dirbtinį kvėpavimą;
  - nudegus negalima tepti riebalais ar kitomis medžiagomis, plėsti prilipusių drabužių, bet juos reikalinga apkarpyti, paliekant prie odos prilipusias dalis, uždėti sterilų tvarstį, duoti išgerti nuskausminančių vaistų, šiltai apsupti ir gabenti į ligoninę.
- 7.6 Už įmonės priešgaisrinę saugą atsako jos vadovas. Jis privalo:
- užtikrinti šios instrukcijos, bendrovės priešgaisrinės instrukcijos, taip pat "Bendrujų priešgaisrinės saugos taisyklių" (BPST 2005 m.vasario 18 d.) ir kitų dokumentų reikalavimų vykdymą;
  - nustatyti priešgaisrinį režimą ir reikalauti, kad jo laikytųsi;
  - paskirti darbuotojus, atsakingus už priešgaisrinę saugą padaliniuose;
  - užtikrinti, kad nustatyta tvarka būtų parengtos instrukcijos bei tvirtinti jas;
  - organizuoti personalo instruktavimą, mokymą, ir atestavimą;
  - aprūpinti bendrovę gaisro gesinimo priemonėmis;
  - aprūpinti bendrovę priešgaisrinės saugos vaizdinėmis priemonėmis, ženklais;
- 7.7 Atsakingi už priešgaisrinę saugą padaliniuose privalo:
- parengti savo padalinio priešgaisrinės saugos instrukcijas ir kontroliuoti jų vykdymą;
  - užtikrinti priešgaisrinį režimą savo darbe;
  - nuolat tikrinti pastatų, darbe naudojamų įrenginių, medžiagų, prekių saugą, skubiai organizuoti rastų trūkumų pašalinimą;
  - žinoti gaisro gesinimo, signalizacijos ir ryšio priemonių naudojimo taisykles, užtikrinti jų naudojimą bet kuriuo laiku;
  - instrukuoti darbuotojus apie priešgaisrinę saugą, mokyti juos naudotis gesinimo priemonėmis;
  - neleisti dirbti asmenims, neišklausiusiems priešgaisrinės saugos instruktazo.
- 7.8 Kiekvienas bendrovės darbuotojas, privalo:
- žinoti priešgaisrinės saugos taisykles;
  - vykdyti vadovų teisėtus nurodymus;
  - vengti veiksmų ir nesudaryti sąlygų kilti gaisrui;
  - rūkyti tik tam skirtose vietose;
  - mokėti praktiškai naudotis gesinimo priemonėmis;
  - kilus gaisrui iškviesti ugniagesius;
  - organizuoti žmonių ir materialinių vertybių evakavimą;
  - gesinti gaisro židinį turimomis priemonėmis;
  - jei gaisre nėra bendrovės vadovų, iškviesti juos.
- 7.9 Kiekvienas gaisras turi būti kruopščiai ištirtas su priešgaisrinės saugos pareigūnais ir numatytos prevencinės priemonės, kad panašūs gaisrai nepasikartotų.
- 7.10 Darbuotojai privalo žinoti, kaip elgtis pramoninių avarių, katastrofų, stichinių nelaimių, ginkluoto užpuolimo atvejais.



- 7.11 Apie galimas civilinės saugos situacijas gyventojai išpėjami signalu “Dėmesio visiems”. Jis duodamas įjungus sirenas, garsinius signalus siekiant išpėti gyventojus, kad pagal šį signalą būtina išjungti radiją, televizorius, per kuriuos bus perduodamas skubus pranešimas apie susidariusią ekstremalią padėtį.
- 7.12 Tokiu būdu gali būti perduodami ir kiti pranešimai; apie stichines nelaimes, avarijas, gyventojų evakavimą.
- 7.13 Evakuacijos planuose nurodomas išdėstymo vietos priešgaisrinių čiaupų, gesintuvų ir pirmosios pagalbos vaistinėlių bei nurodyti evakuacijos keliai.
- 7.14 Darbuotojai privalo susipažinti su šiais planais.

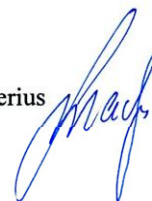
## **8. DARBUOTOJO VEIKSMAI DARBO METU UŽ BENDROVĖS RIBŲ**

- 8.1 Dirbdamas darbo metu už bendrovės ribų darbuotojas privalo įsitikinti, kad darbas yra saugus, laikytis Kelių eismo taisyklių bei darbų saugos ir sveikatos reikalavimų.
- 8.2 Darbuotojas, turintis darbo užduotį kitoje įmonėje ar organizacijoje, turi laikytis šių nurodymų:
  - 12.2.1. patekti į įmonę ar organizaciją, kurioje turi atlikti užduotį, teritoriją tik nustatyta joje tvarka;
  - 12.2.2. atvykęs į paskirties vietą privalo vykdyti jos darbuotojų teisėtus nurodymus;
- 8.3 Esant slidumui pasirinkti saugiąėjimo spartą.

## **9. KITI DARBUOTOJUI AKTUALŪS SU DARBUOTOJŲ SAUGA IR SVEIKATA BENDROVĖJE SUSIJĘ KLAUSIMAI**

- 9.1 Darbdavys, kuris savo veiksmu ar neveikimu pažeidė darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktus ir tuo neužtikrino saugių ir sveikų darbo sąlygų, atsako įstatymų nustatyta tvarka.
- 9.2 Darbdavys neatsako už darbuotojų saugos ir sveikatos reikalavimų neužtikrinimą arba darbdavio atsakomybė už tai gali būti sumažinta, jeigu ištyrus nelaimingą atsitikimą darbe ar profesinę ligą nustatoma, kad tai įvyko susiklosčius neįprastoms ar nenumatytoms aplinkybėms, kurių darbdavys negalėjo kontroliuoti, arba dėl atsitikimų, kurių padarinių negalima buvo išvengti, nors ir buvo naudojamos visos reikiamos priemonės.
- 9.3 Darbdavys neatsako už nelaimingus atsitikimus pakeliui į darbą arba iš darbo.
- 9.4 Darbuotojui, kuris pažeidė darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktus ar įmonės darbuotojų saugos ir sveikatos norminius dokumentus, su kuriais buvo supažindintas, taikoma įstatymų nustatyta atsakomybė.

Instrukciją parengė: Darbų saugos ir sveikatos inžinierius



Virginijus Macijauskas

## 1.7. SANITARIJOS IR HIGIENOS REIKALAVIMAI.

Lietuvos Respublikos maisto įstatymas (Žin., 2000, Nr. 32-893, 2002, Nr. 64-2574, 2003, Nr. 92-4139) įpareigoja maisto įmones tvarkyti maistą ir užtikrinti jo saugą taikant rizikos veiksnių analizės ir svarbiųjų valdymo taškų sistemą (RVASVT, angliškai HACCP). Lietuvos higienos norma HN 15:2003 "Maisto higiena" (Žin., 2003 Nr. 70-3205) nustato esminius maisto saugos užtikrinimo bei RVASVT sistemos reikalavimus.

Geros higienos praktikos taisyklės skirtos praktiškai įgyvendinti minėtų Lietuvos Respublikos teisės aktų bei Europos Sąjungos teisės aktų (Tarybos direktyvos 93/43/EEB dėl maisto produktų higienos bei Europos Parlamento ir Tarybos reglamento (EB) 178/2002) reikalavimus viešojo maitinimo įmonėse.

Taisyklės parengtos įmonėms, atliekančioms panašią, jose aprašytą veiklą ir neturinčiose individualaus RVASVT plano. Šios taisyklės, kartu su svarbiųjų valdymo taškų (SVT) bei higienos priežiūros registravimo užrašais, su maisto saugos valdymu susijusiais įmonės vadovo įsakymais ir kitais dokumentais, patvirtinančiais procesų, žaliavų ir produktų atsekamumą bei atliekamų veiksmų teisėtumą, sudaro RVASVT planą. Šis planas bei jame aprašytų veiksmų praktinis taikymas yra įmonės RVASVT sistema.

RVASVT sistemos tikslas - pasiekti, kad įmonėje būtų vykdoma vidinė kontrolė, išaiškinami svarbūs maisto saugai veiklos etapai ir užtikrinama, kad remiantis RVASVT sistemos principais būtų nustatytos, vykdomos, tobulinamos, palaikomos ir peržiūrimos maisto saugos procedūros: atliekama rizikos analizė, nustatomi maisto tvarkymo žingsniai, kur maistas gali tapti nesaugus, įsteigiami juose svarbieji valdymo taškai, kuriuose turi būti atliekama nuolatinė ar periodiška saugos stebėseną bei valdymas. Visos šios procedūros turi būti reguliariai peržiūrimos, analizuojamos ir, jei reikia, tobulinamos.

Taisyklių rengimą inicijavo ir skatino Sveikatos apsaugos ministerija, Respublikinis mitybos centras bei Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, konsultavo Nederlandų firma Precon, vykdanči MATRA - Maisto saugos ir jos priežiūros gerinimo Lietuvoje programą (MAT02/LT/9/1).

Taisyklės, atsižvelgiant į Rekomenduojamą tarptautinį praktikos kodeksą, bendruosius Maisto kodekso (Codex Alimentarius) maisto higienos principus, konsultuodamiesi su

kompetentingomis bei kitomis suinteresuotomis institucijomis, parengė Lietuvos viešbučių ir restoranų asociacija kartu su konsultacine įmone UAB "Ad Infinitum".

Sveikatos apsaugos ministerija 2003 m. gruodžio 29 d. raštu Nr. 10-5735 bei Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba 2003 m. gruodžio 23 d. raštu Nr. B6-(1.9)-2200 pripažino jas tinkamas įgyvendinant teisės aktų nuostatas dėl RVASVT sistemos principų taikymo viešojo maitinimo įmonėse.

Kiekviena įmonė privalo gerai išmanyti maistą ir jo tvarkymą reglamentuojančių teisės aktų reikalavimus bei jų laikytis (Lietuvoje priimtus teisės aktus galima rasti leidinyje "Valstybės žinios" bei internete <http://www3.lrs.lt/DPAieska.html>).

2005m. rugsėjo 1 d. Nr. V-675, Vilnius, patvirtintas Lietuvos respublikos sveikatos apsaugos ministro į s a k y m a s dėl lietuvis higienos normos HN 15:2005„Maisto higiena“ patvirtinimo pakeitimas. Su šiuo įstatymu galima susipažinti internete, adresu [http://sena.sam.lt/lt/main/teisine\\_informacija/higienos\\_normos?id=26013](http://sena.sam.lt/lt/main/teisine_informacija/higienos_normos?id=26013).



## 1.8. RVASVT SISTEMOS KONTROLĖS ĮSAKYMO KOPIJA.

### UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "RAMINORA" GENERALINIS DIREKTORIUS

#### ĮSAKYMAS DĖL SAVIKONTROLĖS GRUPĖS MAISTO PARUOŠIMO SKYRIUJE

2012 m. sausio 31 d. Nr. B12-3  
Druskininkai

1. S k i r i u maisto paruošimo skyriaus savikontrolės grupę:  
Pirmininkas: restorano direktorius Rimvydas Liupševičius.  
Nariai: Restorano direktoriaus pavaduotoja gamybai Marijona Kavaliauskienė;  
Vyr. virėja Rūta Balčiuvienė;  
Vyr. virėja Jelena Bižienė;  
Prekių priėmėjas Regimantas Lukaševičius.
2. Į s a k a u:
  - 2.1. Laikyti negaliojančiu 2006 11 20 įsakymą Nr. B6-67 „Dėl savikontrolės grupės maisto paruošimo skyriuje“.

Generalinis direktorius

Valdas Trinkūnas

Susipažinome:

Restorano direktorius  
Rimvydas Liupševičius



**UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ "RAMINORA"  
GENERALINIS DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS  
DĖL MAISTO PARUOŠIMO SKYRIAUS RIZIKOS VEIKSMŲ ANALIZĖS IR SVARBIŲJŲ  
VALDYMO TAŠKŲ (RVASVT) SISTEMOS ĮDIEGIMO GRUPĖS FUNKCIJŲ**

2012m. sausio 31 d. Nr. B12-5

1. Vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos higienos norma HN 15:2005 "Maisto higiena", maisto paruošimo skyriaus rizikos veiksnių analizės ir svarbių valdymo taškų (RVASVT) sistemos įdiegimo grupės funkcijas p a s k i r s t a u sekančiai:

1.1. Už RVASVT sistemos kontrolę atsako restorano direktorius Rimvydas Liupševičius.

1.2. Už RVASVT dokumentacijos įforminimą, tvarkymą, už maisto paruošimo skyriaus personalo sveikatos būklės įvertinimą, higieninio ugdymo kontrolę, nekokybiško maisto realizavimo sustabdymą ir kontrolę bei asmens higienos reikalavimų priežiūrą atsako restorano direktoriaus pavaduotoja gamybai Marijona Kavaliauskienė.

1.3. Už technologinių įrengimų priežiūrą, žaliavų, ingredientų, medžiagų laikymo virtuvėje kontrolę, valymo, plovimo ir dezinfekavimo kontrolę, įrengimų temperatūros kontrolę ir svarbiausių veikimo taškų (SVT) kontrolę atsako vyr. virėjos Rūta Balčiuvienė ir Jelena Bižienė.

1.4. Už parazitų, graužikų ir kenkėjų naikinimo programos vykdymo kontrolę atsako restorano direktorius Rimvydas Liupševičius.

1.5. Už žaliavų laikymo SVT kontrolę atsako prekių priėmėjas Regimantas Lukaševičius.

1.6. Už maisto gabenimo į kambarius kontrolės programą atsako restorano direktoriaus pavaduotoja aptarnavimui Virginija Akstinienė.

1.7. Už vandens kokybės kontrolę ir technologinės įrangos metrologinės priežiūros kontrolę atsako darbų saugos ir sveikatos inžinierius Virginijus Macijauskas.

2. Į s a k a u:

2.1. Restorano direktoriui Rimvydui Liupševičiui vykdyti šio įsakymo kontrolę.

2.2. Laikyti negaliojančiu 2007 11 27 įsakymą Nr. B7-84 „Dėl maisto paruošimo skyriaus rizikos veiksnių analizės ir svarbiųjų valdymo taškų (RVASVT) sistemos įdiegimo grupės funkcijų“.

Generalinis direktorius

Valdas Trinkūnas

Susipažinome:

Restorano direktorius  
Rimvydas Liupševičius

## 2. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS SRIUBŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.

### 2.1. SVEIKOS MITYBOS SRIUBŲ TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.

#### 2.1.1. KREMINĖ MOLIŪGŲ SRIUBA.

UAB „RAMINORA“ 2012 06 25

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: KREMINĖ MOLIŪGŲ SRIUBA

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Moliūgai               | kg        | 0,150 | 0,100 | 0,100  |
| 2   | Bulvės                 | kg        | 0,100 | 0,080 | 0,070  |
| 3   | Grietinė 15proc        | kg        | 0,022 | 0,020 | 0,020  |
| 4   | Daržovių sultinys      | kg        |       |       | 0,060  |
| 5   | Druska                 | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
| 6   | Žaluma                 | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | IŠEIGA                 |           |       |       |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Moliūgus kombinuotame režime troškiname konv. krosny 30min.su odele. Po to išskobiame, sumaišome su virtomis bulvėmis, užpilame verdančiu daržov sultiniu ir viską sutriname. Tada supilame užvirtą grietinėlę, permaišome ir dar kartą užverdame. Pilame į lėkštę ir puošiame žaluma.

Gaminio vid. temp. +80C

Realizuojame tuoj pat.

Gamybos vadovė  M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius  R.Liupševičius



## 2.1.2. VEGETARIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA.

UAB „RAMINORA“ 2012 06 25

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS:VEGETARIŠKA DARŽOVIŲ SRIUBA

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išėiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Žied. kopūstai švž.    | kg        | 0,035 | 0,030 |        |
| 2   | Morkos                 | kg        | 0,025 | 0,020 |        |
| 3   | Cukinija               | kg        | 0,035 | 0,030 |        |
| 4   | Pomidorai švž.         | kg        | 0,035 | 0,030 |        |
| 5   | Porai                  | kg        | 0,015 | 0,010 |        |
| 6   | Šparaginės pupelės     | kg        | 0,025 | 0,020 |        |
| 7   | Daržovių sultinys      | kg        |       |       | 0,150  |
| 8   | Druska                 | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
|     | Išėiga                 |           |       |       | 0,250  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Visas susmulkintas daržoves sudėti į verdantį daržovių sultinį,pavirti 5min.po to sudėti druską ir dar kartą užvirti.

Gaminio vid. temp.+80C

Realizuoti tuoj pat

Gamybos vadovė  M.Kavaliauskiene

Restorano direktorius  R.Liupševičius

### 2.1.3. VIŠTIENOS SULTINYS SU KUKULAIČIAIS.

UAB „RAMINORA“ 2012 06 25

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: VIŠTIENOS SULTINYS SU KUKULAIČIAIS

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas   | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išėiga |
|-----|--------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Broilerių filė atvėsinta | kg        | 0,045 | 0,040 |        |
| 2   | Druska                   | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
| 3   | Svogūnai rop.            | kg        | 0,020 | 0,015 |        |
| 4   | Lauro lapeliai           | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
| 5   | Raudonėlis               | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
| 6   | Morkos                   | kg        | 0,035 | 0,030 |        |
| 7   | Petražolės               | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
|     |                          |           |       |       |        |
|     |                          |           |       |       |        |
|     | Išėiga                   |           |       |       | 0,250  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Vištienos filė sumalame ir padruskiname. [ verdantį vandenį sudedame iš maltos mėsos padarytus kukulaičius. Verdame 10min. tada sudedame šiaudeliais pjaustytas daržoves visus prieskonius ir dar paverdame 5min. Pateikiame su smulkiai pjaustyta žaluma. Gaminio vid. temp. +80C

Realizuoti tuoj pat

Gamybos vadovė



M.Kavaliauskiene

Restorano direktorius



R.Liupševičius

## 2.1.4. ŠALTA RABARBARŲ SRIUBA.

UAB „RAMINORA“

DATA 2012 04 15

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: ŠALTA RABARBARŲ SRIUBA

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
|     | Rabarbarų tyrė:        |           |       |       |        |
| 1   | Rabarbarai             | kg        | 1,700 | 1,500 |        |
| 2   | Vanduo                 | kg        | 1,500 | 1,500 |        |
|     | Sriuba:                |           |       |       |        |
| 1   | Rabarbarų tyrė         | kg        | 0,200 | 0,200 |        |
| 2   | Dž. slyvos             | kg        | 0,012 | 0,010 |        |
| 3   | Dž. abrikosai          | kg        | 0,012 | 0,010 |        |
| 4   | Avižiniai dribsniai    | kg        | 0,003 | 0,003 |        |
| 5   | Cukrus                 | Kg        | 0,017 | 0,015 |        |
| 6   | Mėta                   | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
|     | Išeiga 1por. sriuba    |           |       |       | 0,250  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Rabarbarų tyrė: rabarbarus užvirti ir sukuteruoti. Atvėsinti. Visus ingredientus sudėti į rabarbarų tyrę ir užbarstyti avižiniais dribsniais ir mėta. Realizuojame tuoj pat.

Realizuoti tuoj pat

Gamybos vadovė

M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius

R.Liupševičius

### 3. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS ŠALTŲJŲ IR SALDŽIŲJŲ PATIEKALŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.

#### 3.1. ŠALTŲJŲ IR SALDŽIŲJŲ PATIEKALŲ TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.

##### 3.1.1. ŽALIŲJŲ ŠPARAGŲ UŽKANDIS.

UAB „RAMINORA“ 2012 06 20

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: ŽALIŲJŲ ŠPARAGŲ UŽKANDIS

GAMINIO NORMA: 1 VNT

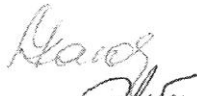
| Nr. | Komponento pavadinimas            | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išėiga |
|-----|-----------------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Šparagai švž.                     | kg        | 0,100 | 0,080 | 0,060  |
| 2   | Krepšelis iš trapios tešlos       | kg        |       |       | 0,030  |
| 3   | Druska                            | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | Apelsinų padažas:                 |           |       |       |        |
| 1   | Šviežiai spaustos apelsinų sultys | kg        |       |       | 0,030  |
| 2   | Grietinė 15 proc.                 | kg        |       |       | 0,020  |
| 3   | Žaluma                            | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | IŠEIGA                            |           |       |       | 90/50  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Šparagus nublansiruojame, sudedame į trapios tešlos krepšelį, pašlakstome apelsinų padažu, puošiame žaluma.

Padažo paruošimas: apelsinų sultis užverdame, įvedame užvirintą grietinėlę, padruskiname ir dar kartą užverdame.

Gaminio vid. temp +75C

Realizuojame tuoj pat.

Gamybos vadovė  M. Kavaliauskiene

Restorano direktorius  R. Liupševičius



### 3.1.2. POMIDORŲ-MOZARRELLO UŽKANDIS.

UAB „RAMINORA“  
 DATA 2012 06 20  
 TECHNOLOGINĖ KORTELE NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: POMIDORŲ-MOZARRELLO UŽKANDIS

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas   | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|--------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Avokadai                 | kg        | 0,090 | 0,045 | 0,040  |
| 2   | Pomidorai švž.           | kg        | 0,080 | 0,065 | 0,060  |
| 3   | Sūris mozzarella(bofola) | kg        | 0,055 | 0,050 | 0,050  |
|     | „Pesto“ padažas:         |           |       |       |        |
| 1   | Bazilikas švž.           | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,010  |
| 2   | Riešutai kedro           | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,010  |
| 3   | Al. aliejus              | kg        | 0,022 | 0,020 | 0,020  |
|     | Išeiga                   |           |       |       | 150/40 |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Pomidorus nublanširuojame, supjaustome gręžinėliais, avokadą nulupame, išimame kaulą ir supjaustome pusžiedžiais, sūrį - gręžinėliais. Visas daržoves sudėti bokštelio forma, pašlakstyti „pesto“ padažu ir papuošti baziliko šakele.

Realizuojame tuoj pat.

Gamybos vadovė  M.Kavaliauskiene

Restorano direktorius  R.Liupševičius

## 3.1.3. ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ TRIO

UAB RAMINORA 2012 05 10

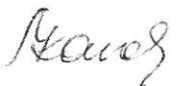
TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ TRIO

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas            | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išėiga        |
|-----|-----------------------------------|-----------|-------|-------|---------------|
| 1   | Ridikėliai švž.                   | kg        | 0,060 | 0,055 | 0,05          |
| 2   | Šviežiai spaustos apelsinų sultys | kg        |       |       | 0,05          |
| 3   | Agurkai švž.                      | kg        | 0,060 | 0,050 | 0,05          |
| 4   | Čiobreliai                        | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,00          |
| 5   | Al. aliejus                       | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,01          |
| 6   | Pomidorai švž.                    | kg        | 0,070 | 0,060 | 0,06          |
| 7   | Petražolės                        | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,00          |
| 8   | Žolelių užpilas                   | kg        | 0,022 | 0,020 | 0,02          |
| 9   |                                   |           |       |       |               |
| 10  |                                   |           |       |       |               |
|     | IŠEIGA                            |           |       |       | 0,160/50/10/2 |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Ridikėlius supjaustome šiaudeliais ir užpilame apelsinų sultimis. Agurkus taip pat šiaudeliais sumaišome su čiobreliais ir al. aliejumi. Pomidorus-skiltelėmis sumaišome su petražolėmis ir žolelių užpilu. Visas gautas salotas sudedame į trijų skyrių lėkštę ir pateikiame tuoj pat.

Gamybos vadovė  M.Kavaliauskiene

Restorano direktorius  R.Liupševičius

### 3.1.4. SALOTOS SU ŽYDINČIA CUKINIJA IR AVIETĖMIS

UAB „RAMINORA“ 20120716

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: SALOTOS SU ŽYDINČIA CUKINIJA IR AVIETĖMIS

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Lapinės salotos        | kg        | 0,060 | 0,055 | 0,050  |
| 2   | morkos                 | kg        | 0,035 | 0,030 | 0,030  |
| 3   | Cukinija               | kg        | 0,060 | 0,055 | 0,050  |
| 4   | Avietės                | Kg        | 0,025 | 0,020 | 0,020  |
| 5   | Mėlynės                | kg        | 0,015 | 0,010 | 0,010  |
|     | Avokadų padažas:       |           |       |       |        |
| 1   | Avokadai               | kg        | 0,100 | 0,055 | 0,050  |
| 2   | Citrinos sultys        | kg        |       |       | 0,010  |
| 3   | Min. vanduo „dzūkija“  | kg        |       |       | 0,010  |
| 4   | Medus nat.             | Kg        | 0,005 | 0,003 | 0,003  |
| 5   | Mėta                   | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | IŠEIGA                 |           |       |       | 160/50 |

TECHNOLOGINISAPRAŠYMAS:Salotas sudėti į lėkštę,pabarstyti avietėmis šalia padėti žydinčią mažą cukiniją,nedidelę šviežią morkytę ir mėlynių uogas.  
 Padažo gamyba: avokadą nulupti,išimti kauliuką,sudėti į plakimo indą,supilti citrinų sultis,min. vandenį,medų,mėtą ir viską suplakyti iki vietisos masės.Tada supilame padažą į tam skirtą indą ir pateikiame atskirai.  
 Realizuojame tuoj pat

Gamybos vadovė  M.Kavaliauskiene

Restorano direktorius  R.Liupševičius

### 3.1.5. ŽALIŲJŲ SALOTŲ PUOKŠTĖ SU BRAŠKĖMIS

UAB „RAMINORA“ 2012 06 13

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

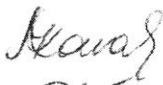
PATIEKALO PAVADINIMAS:ŽALIŲJŲ SALOTŲ PUOKŠTĖ SU BRAŠKĖMIS.

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išga   |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Švž. braškės           | kg        | 0,060 | 0,050 | 0,050  |
| 2   | Lapinės salotos        | kg        | 0,050 | 0,045 | 0,045  |
| 3   | Agurkai švž.           | kg        | 0,035 | 0,030 | 0,030  |
| 4   | Avokadai               | kg        | 0,050 | 0,025 | 0,025  |
| 5   | Salotos rucolo         | kg        | 0,003 | 0,002 | 0,002  |
| 6   | Sūris „mozarello“      | kg        | 0,035 | 0,030 | 0,030  |
| 7   | Graikiniai riešutai    | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,010  |
|     | Užpilas:               |           |       |       |        |
| 1   | Citrinų sultys         | kg        | 0,022 | 0,020 | 0,020  |
| 2   | Al. aliejus            | kg        | 0,022 | 0,020 | 0,020  |
|     |                        |           |       |       |        |
|     |                        |           |       |       |        |
|     | IŠEIGA                 |           |       |       | 180/40 |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Agurkus susipjaustome plonomis juostelėmis ir sudedame žiedą. Tada į vidų sudedame neplėšytas salotas, avokadą, graikinius riešutus ir švž. braškes. Užpildome visus ingredientus sumaišyti ir užpildyti ant salotų.

Realizuojame tuoj pat

Gamybos vadovė  M. Kavaliauskienė

Restorano direktorius  R. Liupševičius



### 3.1.6. ŠVIEŽIŲ ŠPINATŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR SEZAMO SĖKLOMIS.

UAB RAMINORA 2012.07.20

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: ŠVŽ. ŠPINATŲ SALOTOS SU MORKOMIS IR SEZAMO SĖKLOMIS

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išgiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Špinatai švž.          | kg        | 0,070 | 0,055 | 0,050  |
| 2   | Morkos švž.            | kg        | 0,060 | 0,053 | 0,050  |
| 3   | Sezamo sėklos          | kg        | 0,006 | 0,005 | 0,005  |
| 4   | Al. aliejus            | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,010  |
| 5   | Žaluma                 | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | IŠEIGA                 |           |       |       | 0,115  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Špinatų lapelius atskiriame nuo stiebelių ir suplėšome. Morkas supjaustome plonais šiaudeliais. Sumaišome su špinatais, sudedame į lėkštę, pabarstome sezamo sėklomis, puošiame žaluma. Al. aliejų pateikiame atskirame indelyje

Realizacijos laikas +4C temp. 2val.

Gamybos vadovė  M.Kavaliauskiene

Restorano direktorius  R.Liupševičius

### 3.2. „SEINIŲ/LAZDIJŲ KRAŠTO MEDAUS“ KOKYBĖS APRAŠAS..

LT

Europos Sąjungos oficialusis leidinys

**Paraiškos paskelbimas pagal Tarybos reglamento (EB) Nr. 510/2006 dėl žemės ūkio produktų ir maisto produktų geografinių nuorodų ir kilmės vietos nuorodų apsaugos 6 straipsnio 2 dalį**  
(2011/C 116/08)

Šiuo paskelbimu suteikiama teisė pareikšti prieštaravimą paraiškai pagal Tarybos reglamento (EB) Nr. 510/2006 <sup>(1)</sup> 7 straipsnį. Prieštaravimo pareiškimai Komisijai turi būti pateikti per šešis mėnesius nuo paraiškos paskelbimo.

BENDRASIS DOKUMENTAS

**TARYBOS REGLAMENTAS (EB) Nr. 510/2006**

**„MIÓD Z SEJNEŃSZCZYZNY/ŁÓŹDZIEJSZCZYZNY“/„SEINIŲ/LAZDIJŲ KRAŠTO MEDUS“**

**EB Nr.: PL-PDO-0005-0684-26.02.2008**

**EB Nr.: LT-PDO-0005-0850-26.02.2008**

**SGN ( ) SKVN ( X )**

**1. Pavadinimas:**

„Miód z Sejneńszczyzny/Łódzkiejczyzny“/„Seinių/Lazdijų krašto medus“

**2. Valstybė narė arba trečioji šalis:**

Lenkija ir Lietuva

**3. Žemės ūkio produkto arba maisto produkto aprašymas:**

**3.1. Produkto rūšis:**

1.4 klasė. Kiti gyvūninės kilmės produktai (medus)

**3.2. Produkto, kuriam taikomas 1 punkte nurodytas pavadinimas, aprašymas:**

Tik bičių surinktas daugiažiedis nektaro medus gali būti parduodamas pavadinimu „Miód z Sejneńszczyzny/Łódzkiejczyzny“/„Seinių/Lazdijų krašto medus“. Parduodamas medus gali būti skystas (lenk. *patoka*) arba susikristalizavęs (lenk. *krupiec*). Medus gali būti tirštos konsistencijos ir pusiau skaidrus, skystos konsistencijos arba susikristalizavęs. Šis medus renkamas iš keliadesimties toje vietoje paplitusių rūšių medingųjų augalų, tokių kaip įvairių rūšių gluosniai, klevai, paprastosios kiaulpienės, avietės, dygiosios šunobelės, baltieji ir raudonieji dobilai, garždeniai, baltažiedžiai ir kiti ankštinių (*Papilionaceae*) šeimos augalai, ežeiniai, plautės, liepos, bastutinių (*Brassicaceae*) šeimos piktžolės, rugiagėlės, gauromečiai, baltažiedės robinijos, eremūrai, slyvos ir skėtinių, gvazdikinių bei lūpažiedžių šeimų augalai.

Vienos rūšies kultūrinių augalų žiedadulkių meduje gali būti tik labai mažas kiekis (bendras kiekis negali būti didesnis kaip 5 %). Jokiu būdu tokios žiedadulkės negali pakeisti savito medaus skonio, aromato bei spalvos. Medui būdinga spalva – nuo tamsiai geltonos iki tamsiai auksinės. Viena iš medaus savybių – nedidelis drumstumas. Medaus spalva gali būti kiek tamsesnė, jei jame yra lipčiaus, susidarančio išsiskiriant kai kurių augalų nektarui. Didžiausias lipčiaus kiekis šiame meduje, išreikštas elektriniu laidžiu, yra 0,5 mS/cm.

Fizinės ir cheminės medaus savybės:

- drėgmės kiekis ne didesnis kaip 18 %,
- tankis didesnis kaip 1 400 g/cm<sup>3</sup>,
- prolino kiekis ne mažesnis kaip 25 mg/100 g medaus,
- 5-hidroksimetilfurfurolo (HMF) kiekis ne didesnis kaip 2,0 mg/100 g medaus,
- pH (3,8–4,8),



- paprastųjų cukrų (gliukozės ir fruktozės) kiekis ne mažesnis kaip 60 g/100 g,
- sacharozės kiekis ne didesnis kaip 5g/100 g,
- diastazės skaičius (DS) pagal J. E. Šadės metodą – ne mažesnis kaip 8 vienetai,
- laisvųjų rūgščių kiekis ne didesnis kaip 50 meq/1 000 g,
- savitasis elektrinis laidis – ne didesnis kaip 0,8 mS/cm.

3.3. *Žaliavos (taikoma tik perdirbtiems produktams):*

—

3.4. *Pašarai (taikoma tik gyvūninės kilmės produktams):*

Per medunešį ir žiemojimo laikotarpiu bitės minta į avilius suneštu natūraliu medumi ir žiedadulkėmis. Jų aviliuose paliekama tiek, kad bitės galėtų gerai peržiemoti, kol pavasarį maisto atsargas papildys šviežiu nektaru ir žiedadulkėmis. Tačiau esant nepalankioms oro sąlygoms vasaros pabaigoje bitės gali sunaudoti dalį sukauptų maisto atsargų. Tuomet maisto atsargas tenka papildyti rugpjūtį ir rugsėjį. Tuo tikslu bitės maitinamos sirupu iš cukraus (sacharozės) ir vandens, kurių santykis 1,5:1–2:1, priklausomai nuo laiko ir oro temperatūros. Bitės maitinamos vakare, kad į bityną nebūtų priviliojami plėšrūs vabzdžiai, ir per kelis kartus, kad bitės gerai perdirbtų maistą. Jei ankstyvą pavasarį po ilgai trukusios žiemos, dėl prastų oro sąlygų arba nektaro stokos reikia papildomai maitinti bites, pirmiausiai duodama medaus ir bičių duonelės iš bitininko sandėlyje laikomų atsargų (prireikus vieną po kito atidarant korius). Jei tokių atsargų nebėra, bitės maitinamos skystesniu nei rudenį cukraus sirupu (cukraus ir vandens santykis 1:2–1:1), nes bitėms pavasarį reikia daugiau vandens, taip pat maltomis žiedadulkėmis, kad bitės gautų baltymų. Bitėms maitinti naudojamas sirupas iš cukrinių runkelių cukraus ir vandens arba invertuotas sacharozės sirupas. Bitės sirupu maitinamos naudojant viršutines arba diafragmines maitintuves. Šio medaus rinkimo laikotarpiu bičių papildomai maitinti neleidžiama.

3.5. *Specialūs gamybos veiksmai, atliktini nustatytoje geografinėje vietovėje:*

Nustatytoje geografinėje vietovėje turi vykti visi gamybos etapai – nuo avilių išdėstymo iki galutinio medaus pakavimo. Dėl labai trumpo augalų vegetacijos laikotarpio „Miód z Sejneńszczyzny/Łoździejszczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“ renkamas tik tris mėnesius – nuo gegužės vidurio iki rugpjūčio vidurio. Medus išsukamas medsukiu veikiant išcentrinei jėgai ir esant neaukštai temperatūrai. Nukoštas medus pilstomas į vienetinę tarą, kurios talpa ne didesnė kaip 1 400 g. Medus turi būti laikomas tamsiose, sausose ir gerai vėdinamose patalpose 4–18 °C temperatūroje. Neleistinas žiedadulkių filtravimas, medaus tirštinimas, pasterizavimas ir dirbtinis kaitinimas. Nei viename medaus gamybos etape temperatūra negali viršyti 42 °C. Medaus rinkimo metu draudžiama gydyti bites vaistais. Taip pat draudžiama naudoti cheminius ar kitokius bites atbaidančius produktus (kietus, skystus arba dujų pavidalo).

3.6. *Specialios pjaustymo, trynimo, pakavimo ir kt. taisyklės:*

Medų bitininkai patys pilsto į mažmeninės prekybos pakuotes (kurių talpa ne didesnė kaip 1 400 g). Tokiu būdu išsaugomos produkto fizinės, cheminės bei juslinės savybės, kurios galėtų pasikeisti, jeigu netinkamai supakuotas medus būtų vežamas dideliais atstumais.

Jei „Miód z Sejneńszczyzny/Łoździejszczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“ būtų transportuojamas už tos vietovės ribų kitose nei mažmeninės prekybos pakuotėse, kiltų pavojus, kad jis gali susimaišyti su kitų rūšių medumi arba kad rinkoje su saugomos kilmės vietos nuoroda bus parduodamas medus ne iš 4 punkte apibrėžtos geografinės vietovės.

Šiais apribojimais siekiama pašalinti veiksnius, galinčius turėti neigiamos įtakos šio medaus kokybei, ir užtikrinti didelį kontrolės sistemos patikimumą.

### 3.7. Specialios ženklinimo etiketėmis taisyklės:

Visi bitininkai bei subjektai, užsiimantys medaus su saugoma kilmės vietos nuoroda supirkimu ir tolesniu jo pakavimu Lenkijos ir Lietuvos teritorijoje, privalo naudoti vienodo tipo etiketes. Įrašai etiketėje daromi atitinkama valstybine kalba. Produkto pavadinimas gali būti rašomas atitinkama valstybine kalba.

Kiekvienoje etiketėje turi būti nurodytas pavadinimas „Miód z Sejneńszczyzny/Łódziejszczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“ bei kita informacija, visų pirma – indo talpa, gamintojo adresas, veterinarijos registro numeris, medaus išpilstymo data bei galiojimo laikas. Etiketėje taip pat bus pavaizduotas Europos Sąjungos saugomos kilmės vietos nuorodos ženklas arba Europos Sąjungos ženklas ir užrašas „Saugoma kilmės vietos nuoroda“.

Lenkijos teritorijoje etiketės bus platinamos tarpininkaujant Bitininkų sąjungos Seinų regioniniam skyriui, o Lietuvos teritorijoje – Lazdijų rajono bitininkų draugijai. Nurodytos organizacijos pateikia atitinkamoms kontrolės įstaigoms nustatytas etikečių platinimo taisykles. Šiomis taisyklėmis jokių būdu negali būti diskriminuojami gamintojai, kurie nėra organizacijų nariai, tačiau gamina šį medų pagal specifikaciją.

## 4. Glaustas geografinės vietovės apibūdinimas:

„Miód z Sejneńszczyzny/Łódziejszczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“ renkamas šioje vietovėje:

- Lenkijoje: Seinų apskrities 4 savivaldybių teritorijoje (Seinų, Gibų, Krasnopolio, Punsko) ir Suvalkų apskrities 5 savivaldybių teritorijoje (Suvalkų, Šipliškių, Jeleniavos, Rutka Tartak, Vižainio),
- Lietuvoje: Lazdijų rajono 12 seniūnijų teritorijoje (Kapčiamiesčio, Veisiejų, Kučiūnų, Lazdijų, Seirijų, Noragėlių, Šventežerio, Teizų, Šlavantų, Būdviečio, Šeštokų, Krosnos).

## 5. Ryšys su geografinė vietovė:

### 5.1. Geografinės vietovės ypatumai:

Geografinė vietovė, kurioje renkamas „Miód z Sejneńszczyzny/Łódziejszczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“, yra Nemuno upės baseino teritorija, esanti Lenkijos ir Lietuvos pasienyje, Rytų Suvalkijos ežeryno mezoregione. Praeityje šioje teritorijoje gyveno jotvingių gentys, dabar tai Seinų kraštas ir Lazdijų kraštas. Lenkijos teritorijoje surinktas medus vadinamas „Miód z Sejneńszczyzny“ (Seinų krašto medumi), o Lietuvos teritorijoje surinktas medus – Lazdijų krašto medumi. Tačiau tai vientisa teritorija, kurioje tokiais pat metodais gaunamas identiškas produktas. „Miód z Sejneńszczyzny“ (Seinų krašto medus) bei Lazdijų krašto medus yra tas pats produktas.

Seinų kraštas ir Lazdijų kraštas yra Rytų Suvalkijos ežeryno teritorijoje, Lietuvos ežeryno geografiniame regione. Ši vietovė vientisa dėl savo geografinės padėties, klimato sąlygų, vienodos augalijos bei gyvūnijos ir reljefo. Šias vietas vienija ir bendra istorija. Šis regionas 1919 m. buvo perskirtas valstybine siena (po Pirmojo pasaulinio karo galutinai padalijus Lenkijos ir Lietuvos teritorijas). Tačiau valstybinė siena nesusilpnino žmonių kultūrinių ryšių, kuriuos Lenkijai ir Lietuvai tapus Šengeno erdvės narėmis (tai įvyko 2007 m.) vėl galima stiprinti.

Regiono reljefas formavosi daugeliu ledynmečio etapų. Toje vietovėje gausu ežerų, ledynmečių po ledu susidariusių gilių vagų (jose susiformavo upės bei ežerai) ir vadinamųjų „ledo akių“ – nedidelių įdubimų, kurie kartais užsildyti vandenių, dažniausiai susiformavusių timantų ledo laistymo Lazdijų rajono sr.

Šioje vietovėje vyrauja atšiaurus klimatas, kuriam būdingos labai aiškos žemyninio klimato ypatybės. Žiemą temperatūra yra žemesnė negu vidutinė šalyje, o vasarą – aukštesnė. Vidutinė metų temperatūra čia siekia 6,1 °C. Metinis kritulių kiekis visame regione sudaro vidutiniškai nuo 550 iki 600 mm. Augalų vegetacijos laikotarpis prasideda savaitė arba dviem savaitėmis vėliau negu kaimyniniuose regionuose ir trunka labai trumpai – mažiau negu 150 dienų.

Šio regiono augmenija formavosi veikiant klimato, geologinėms ir hidrologinėms sąlygoms ir vykstant antropologinėms permainoms, todėl yra puikiai prisitaikiusi prie vyraujančių sąlygų. Reljefas, žiemos bei vasaros oro temperatūros, saikingas kritulių kiekis, labai trumpas vegetacinis laikotarpis bei švari aplinka turi lemiamos įtakos regiono augmenijai. Vietovėje, kurioje renkamas „Miód z Sejneńszczyzny/Łódzieszczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“, paplitę reliktynių, borealinių ir šiaurinių rūšių augalai, tokie kaip šiaurinis gluosnis (*Salix lapponum*), žemasis beržas (*Betula humilis*), tekšė (*Rubus chamaemorus*), pelkinis gailis (*Ledum palustre*), lietuvinė monažolė (*Glyceria lithuanica*), šiaurinis švylys (*Baeothryon alpinum*). Regiono augmenija priklauso šiems ekotipams: pievų (laukų), miškų, pelkių (jų būklė beveik nepaliesta civilizacijos). Visoms minėtoms natūralioms bei žmogaus sukurtoms augmenijos bendrijoms būdinga tai, kad jose yra daug *Papilionaceae* pošeimio augalų, pavyzdžiui, dobilų (*Trifolium*), barkūnų (*Melilotus*), vikių (*Vicia*), liucernų (*Medicago*), pelėžirnių (*Lathyrus*), garždenių (*Lotus*), kurių nektare yra daug alkaloidų, glikozidų bei eterinių aliejų.

Gaminant šį medų labai svarbus yra žmogiškasis veiksnys. Apie bitininkų sugebėjimus visų pirma liudija geros bityno vietos parinkimas, bičių priežiūra ir tradiciniai bitininkavimo metodai, pavyzdžiui, naudojami mediniai aviliai, laikomasi apribojimų žiemą papildomai maitinant bites, meduje paliekamos žiedadulkės, jis netirštinamas, nepasterizuojamas ir dirbtinai nekaitinamas, išsukamas, esant neaukštai temperatūrai, išpilstomas bei saugomas laikantis atitinkamų apribojimų. Bitininkų įgūdžiai susiformavo per daugelį metų ir buvo perduodami iš kartos į kartą. Seną bitininkystės tradiciją šiame regione liudija gausūs literatūros šaltiniai ir leidiniai, taip pat nemažai teisinių normų. Oficialiai bitininkystės teisė buvo įtraukta į Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės statutą 1529 m. XIV ir XV amžiuje Lietuvos kunigaikščiai šioje teritorijoje suteikdavo teises naudotis girių gėrybėmis, tarp jų teises naudotis miško drevėmis. 1873 m. buvo įkurta Seinų bitininkų draugija – pirmoji Lenkijos Karalystėje. Šioje vietovėje tvarkoma daug avilių registrų, pavyzdžiui, įkurtų XIX a. 4-ajame dešimtmetyje ir 1948 m.

## 5.2. Produkto ypatumai:

Šiam medui būdingos tokios savybės, kuriomis jis išsiskiria iš kitų medaus rūšių:

- mažas drėgmės kiekis – ne daugiau kaip 18 %,
- didelis tankis – daugiau kaip 1 400 g/cm<sup>3</sup>,
- stiprus aromatas,
- kartokas skonis,
- mažas vienos rūšies kultūrinių augalų žiedadulkių kiekis – ne daugiau kaip 5 %,
- didelis prolino kiekis – ne mažiau kaip 25 mg/100 g medaus,
- mažas 5-hidroksimetilfurfurolo (HMF) kiekis – ne daugiau kaip 2,0 mg/100 g medaus,
- stabilus pH (3,8–4,8),
- būdinga spalva – nuo tamsiai geltonos iki tamsiai auksinės, kartais ji gali būti tamsesnė dėl meduje esančio lipčiaus; medui taip pat būdingas nedidelis drumstumas.

5.3. *Priežastinis geografinės vietovės ir produkto, kuriam suteikta SKVN, kokybės ar savybių arba geografinės vietovės ir kurios nors produkto, kuriam suteikta SGN, savybės, gero vardo ar kitos ypatybės ryšys:*

„Miód z Sejneńszczyzny/Łódzkiejczyzny“/„Seinų/Lazdijų krašto medus“ yra išskirtinis produktas, labai susijęs su vietove, kurioje jis renkamas. Visų pirma, 4 punkte apibrėžtoje vietovėje vyrauja medingieji augalai, kurių didžiąją dalį sudaro *Papilionaceae* pošeimio augalai, lemiantys savitą stiprų medaus aromatą bei kartoką skonį. Šiai geografinėi vietovei būdinga ir tai, kad joje surinktame meduje vienos rūšies kultūrinių augalų žiedadulkių kiekis neviršija 5 %.

Šio medaus kokybė labai priklauso ir nuo specialių vietos bitininkų įgūdžių. Savo įgūdžius bitininkai turėjo ugdyti sudėtingomis klimato sąlygomis (dėl trumpo augalų vegetacijos laikotarpio šioje vietovėje medus gali būti renkamas tik tris mėnesius – nuo gegužės vidurio iki rugpjūčio vidurio). Bitininkystės menas ir vietovės išskirtinumas lėmė tokias išskirtines surenkamo medaus savybes kaip mažas drėgmės kiekis, didelis tankis, mažas 5-hidroksimetilfurfurolo kiekis ir stabilus pH.

Kita išskirtinė medaus savybė, liudijanti jo aukštą kokybę, yra didelis prolino kiekis, kuris susidaro dėl natūralios medaus kilmės, aplinkos veiksnių, o kartais ir dėl meduje esančio lipčiaus.

**Nuoroda į paskelbtą specifikaciją:**

(Reglamento (EB) Nr. 510/2006 5 straipsnio 7 dalis)

<http://www.minrol.gov.pl/DesktopDefault.aspx?TabOrgId=1620&LangId=0>

<http://www.zum.lt/documents/Kokybe-medus.doc>

#### 4. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS ANTRŲJŲ KARŠTŲJŲ PATIEKALŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.

##### 4.1. ANTRŲJŲ KARŠTŲJŲ PATIEKALŲ PARUOŠIMO TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.

##### 4.1.1. KEPTA ĖRIUKO NUGARINĖ.

UAB „RAMINORA“ data 2012 06 24

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS:KEPTA ĖRIUKO NUGARINĖ (švž.bulvės apkeptos su lazdyno riešutais ir vynuoginiais pomidoriukais)

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas   | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išėiga     |
|-----|--------------------------|-----------|-------|-------|------------|
| 1   | Ėriuko nugarinė s/k      | kg        | 0,210 | 0.170 | 0.150      |
| 2   | Čiobreliai               | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001      |
| 3   | Druska                   | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001      |
| 4   | Penki pipirai            | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001      |
| 5   | Al. aliejus              | kg        | 0,005 | 0,005 | 0,005      |
|     | Garnyras:                |           |       |       |            |
| 1   | Bulvytės virtos apkeptos | kg        |       |       | 0,100      |
| 2   | Vynuog. pomidoriukai     | kg        | 0,110 | 0,100 | 0,100      |
| 3   | Lazdyno riešutai         | kg        | 0,022 | 0,020 | 0,020      |
| 4   | Svogūnai                 | kg        | 0,035 | 0,030 | 0,015      |
| 5   | Sviestas                 | kg        | 0,005 | 0,005 | 0,005      |
|     | Padažas:                 |           |       |       |            |
| 1   | Švž. pomidorai (trinti)  | kg        | 0,035 | 0,030 | 0,030      |
| 3   | Sojos pad.               | kg        | 0,005 | 0,005 | 0,005      |
| 4   | Medus nat.               | kg        | 0,005 | 0,005 | 0,005      |
| 5   | Žaluma                   | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001      |
|     | Išėiga                   |           |       |       | 150/200/30 |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Mėsą pamarinuoti su išvardintais ingredientais apkpti iš abiejų pusių ant grotelių. Iki gatavimo kepame konv. krosnyje +180C temp 10min.

Iš virtų bulvių su įrankio pagalba išskobiami mažus rutuliukus, pašlakstome sviestu, paniruojaime į susmulkintus lazdyno riešutus ir kepame konv. krosnyje +180C 5min. Vynuoginius pomidoriukus ir svogūnų žiedus kepame konv. krosnyje 170C temp 4min.

Podazui visus ingredientus sumaišyti ir užvirinti. Visą sudedame į karštų patiekalų lėkštę.

Gaminio vid. temp +75C. Realizuojame tuoj pat.

Gamybos vadovė

M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius

R.Liupševičius



#### 4.1.2. GARINTAS UOTAS, PATEIKIAMAS SU TROŠKINTAIS ŠPINATAIS IR POMIDORŲ MĖSA.

UAB „RAMINORA“

2012 07 20

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: GARINTAS UOTAS, PATEIKIAMAS SU TROŠKINTAIS ŠPINATAIS IR POMIDORŲ MĖSA.

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga      |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|-------------|
| 1   | Uotas šald.            | kg        | 0,180 | 0,170 | 0,150       |
| 2   | Druska                 | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001       |
| 3   | J. malti pipirai       | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001       |
|     | Garnyras:              |           |       |       |             |
| 1   | Ryžiai arborio         | kg        | 0,027 | 0,025 | 0,070       |
| 2   | grietinėlė             | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,010       |
| 3   | Krevetės mažos, luptos | kg        | 0,010 | 0,010 | 0,010       |
| 4   | Špinatai švž.          | kg        | 0,100 | 0,080 | 0,040       |
| 3   | Pomidorai švž.         | kg        | 0,100 | 0,050 | 0,050       |
| 5   | Al. aliejus            | kg        | 0,005 | 0,005 | 0,005       |
|     | Išeiga                 | kg        |       |       | 0,150/70/90 |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Žuvį atlaidinti, padruskinti, papipirinti ir gaminti kombinuotame režime 170C temp 8min.

Ryžius nuplauti šaltame vandenyje, suberti į verdantį vandenį ir virti 5min. Tada supilti grietinėlę ir krevetes ir dar patroškinti 2min, padruskinti ir papipirinti.

Špinatus nublansiruoti ir patroškinti 1min. Pomidorą perpjauti į keturias dalis išimti sėklas, nuimti odelę ir pagarinti 3min.

Viską sudedame į karštų patiekalų lėkštę ir relizuojame tuoj pat.

Gaminio vid. temp. +75C.

Gamybos vadovė



M. Kavaliauskienė

Restorano direktorius



R. Liupševičius



### 4.1.3. KALAKUTIENOS FILE MARINUOTA ŽOLELĖSĖ.

UAB RAMINORA 2012 06 20

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS:KALAKUTIENOS FILE MARINUOTA ŽOLELĖSĖ

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas      | Mato vnt. | Bruto | Neto    | Išėiga |
|-----|-----------------------------|-----------|-------|---------|--------|
| 1   | Kalakutienos filė atvėsinta | Kg        | 0,140 | 0,0,130 | 0,100  |
| 2   | Česnakai                    | kg        | 0,005 | 0,003   | 0,003  |
| 3   | Druska                      | kg        | 0,001 | 0,001   | 0,001  |
| 4   | Žaluma                      | kg        | 0,002 | 0,002   | 0,002  |
| 5   | M. juodi pipirai            | kg        | 0,001 | 0,001   | 0,001  |
| 6   | A. aliejus                  | kg        | 0,005 | 0,005   | 0,005  |
| 7   | Lauro lapai                 | kg        | 0,001 | 0,001   | 0,001  |
|     | IŠEIGA                      |           |       |         | 0,100  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Kalakutienos filė užmarinuojama visais išvardintais prieskoniais ir pastatoma į +4C 6val. Po to suvyniojama į foliją ir kepama kombinuotame režime 170C temp. 40min.

Iškeptą mėsą išvyniojame ir susipjaustome reikiomomis porcijomis.

Gaminio vid. temp. +75C

Realizacijos laikas +80C temp. 2val.

Gamybos vadovė



M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius

R.Liupševičius

#### 4.1.4. VIŠTIENOS FILE SU GARINTOMIS DARŽOVĖMIS.

UAB „RAMINORA“ 201206 20

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS:VIŠTIENOS FILE KEPTA SU GARINTOMIS DARŽOVĖMIS

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas   | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|--------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Broilerių filė atvėsinta | kg        | 0.110 | 0.105 | 0.100  |
| 2   | Druska                   | kg        | 0.001 | 0.001 | 0.001  |
| 3   | Pipirai malti j.         | kg        | 0.001 | 0.001 | 0.001  |
| 4   | Žaluma                   | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | Išeiga:                  |           |       |       | 0,100  |
| 6   | Brokoliai                | kg        | 0,070 | 0,060 | 0,050  |
| 7   | Žiediniai kopūstai       | kg        | 0,070 | 0,060 | 0,050  |
| 8   | Morkos                   | kg        | 0,050 | 0,040 | 0,030  |
|     |                          |           |       |       | 0,130  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS:Vištienos filė užmarinuoti su prieskoniais ir žaluma.Pastatyti 2val.į +4C šaldytuvą. Kepti konv. krosnyje kombinuotame režime 180C temp. 7min.

Brokolius ir žied. kopūstus garinti 5 min.

Realizacijos laikas: +80C 3val.

Gaminio vid. temp+75C

Gamybos vadovė



M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius

R.Liupševičius

## 4.1.5. ELNIENOS NUGARINĖ SU BRUKNIŲ PADAŽU.

UAB „RAMINORA“ 2012 06 25

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: ELNIENOS NUGARINĖ SU RIEŠUTINĖMIS BANDELĖMIS IR BRUKNIŲ PADAŽU

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Elnienos nugarinė      | kg        | 0,180 | 0,170 | 0,150  |
| 2   | Kadagio uogos          | kg        | 0,003 | 0,003 |        |
| 3   | Penkių pipirų mišinys  | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
| 4   | Čiobreliai             | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
| 5   | Druska                 | kg        | 0,001 | 0,001 |        |
| 6   | Al. aliejus            | kg        | 0,010 | 0,010 |        |
| 7   | Baklažanai             | kg        | 0,150 | 0,130 | 0,100  |
| 8   | Žaluma                 | kg        | 0,001 | 0,001 | 0,001  |
|     | Garnyras:              |           |       |       |        |
| 1   | Bulvių košė            | kg        |       |       | 0,060  |
| 2   | Sūris „džiugas“        | kg        | 0,030 | 0,025 | 0,025  |
| 4   | Muskato riešutai       | kg        | 0,012 | 0,010 | 0,010  |
|     | Padažas:               |           |       |       |        |
| 1   | Bruknės                | kg        | 0,060 | 0,040 |        |
| 2   | Medus nat.             | kg        | 0,010 | 0,010 |        |
| 3   | imbieras               | kg        | 0,020 | 0,010 |        |
|     | IŠEIGA                 |           |       |       |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Elnienos marinavimas: kadagio uogas sutrinti sumaišyti su pipirais. žolelėmis ištrinti mėsą ir apkepame ant grotelių iki gatavimo kepti kon. krosnyje 180C 8min

Garnyrai: bulvių košę sumaišome su sūriu ir įtarkuojame muskato riešutus.

Padažas: bruknes sutriname per tinklėlį, įvedame medų ir sutarkuotą imbierą.

Gaminio vid temp +75C. Realizuojame tuoj pat.

Gamybos vadovė

M. Kavaliauskienė

Restorano direktorius

R. Liupševičius

## **5. MOKYMO ELEMENTAS. SVEIKOS MITYBOS GĖRIMŲ GAMINIMAS IR PATIEKIMAS.**

### **5.1. UAB „RAMINORA“ SPA BARO GYDOMŲJŲ ARBATŲ, PAGAMINTŲ NAUDOJANT MINERALINĮ VANDENĮ „SVEIKATA – 1“ VALGIARAŠTIS IR VAISTINGŲJŲ AUGALŲ, NAUDOJAMŲ, RUOŠIANT GYDOMASIAS AROMATINES ARBATAS, SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“, GYDOMOSIOS VERTĖS APRAŠYMAS.**

## **AROMATINĖS VAISTINGŲJŲ AUGALŲ ARBATOS SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“**

Moderniame šiandienos pasaulyje vis dažniau atsisiegiame į mūsų protėvių per daugelį amžių patikrintas tradicijas ir receptus, kai sveikata buvo stiprinama ne cheminiais vaistais, o natūraliomis priemonėmis. Daugybė tokių biologiškai aktyvių natūralių junginių yra vaistiniuose augaluose, kuriuos mūsų protėviai naudojo sveikatos būklės stiprinimui. Viena seniausių ir dažniausiai naudojamų formų yra arbatos, paruoštos iš vieno ar kelių augalų derinių.

SPA bare ir restorane galite pasivaishinti SPA Vilnius SANA vaistinių žolelių mišinio, užpilto mineraliniu vandeniu, arbata. Šią unikalią technologiją, yra įrašyta į Lietuvos Respublikos patentų registrą (patento Nr. 5588, 2009-08-25), specialiai SPA Vilnius SANA centrui sukūrė Kauno medicinos universiteto prof. Petras Dagilis.

Siekiant sustiprinti vaistingųjų augalų sveikatinimo poveikį, arbatos užplikomos mineraliniu vandeniu „Sveikata – 1“, turinčiu chloridinio natrio, kalcio, magnio elementų. Silpnos mineralizacijos (1,0 - 1,5 g/dm<sup>2</sup>) vandenyje esantys anijonai ir katijonai sustiprina vaistingųjų augalų veikimą. Tokiu būdu paruoštos arbatos žmogaus organizmą veikia kaip homeopatiniai preparatai.

Vaistingieji augalai užplikomi karštu silpnos mineralizacijos vandeniu „Sveikata – 1“, uždengiami ir laikomi apie 10 minučių. Šias arbatas galima pagardinti cukrumi, medumi ar citrinos skiltele. Arbatą rekomenduojama gerti lėtai, mažais gurkšneliais, geriausia 20–30 minučių prieš valgant.

## **MĖGAUKITĖS YPATINGOMIS AROMATINĖMIS VAISTINGŲJŲ AUGALŲ ARBATOMIS SU MINERALINIU VANDENIU**

**GYVENKITE BE VAISTŲ!**

### **VAISTINGIEJI AUGALAI, NAUDOJAMI RUOŠIANT AROMATINES ARBATAS SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“**

#### **PAPRASTASIS ERŠKĖTIS**

Turi daug vitaminų C1, C2, B1, B2, PP, K, E, karotinų, mikro ir makroelementų, nesočiųjų ir sočiųjų riebalų rūgščių. Šis augalas vartojamas esant hipovitaminozei, gerina medžiagų apykaitą ir hormonų sintezę, mažina cholesterolio kiekį, kraujo krešėjimą, kapiliarų pralaidumą, šalina iš organizmo šlakus ir toksines medžiagas.

#### **RAUSVAŽIEDĖ EŽIUOLĖ**

Populiariausias šių laikų fitoimunostimuliatorius; stiprina ląstelinį ir humoralinį imunitetą, pasižymi antimikrobinu, antivirusiniu ir uždegimą slopinančiu poveikiu. Rausvažiedės ežiuolės arbatos padeda pasveikti ir sustiprėti po įvairių ligų.

#### **PAPRASTOJI JONAŽOLĖ**

Turi daug vitaminų C, E, P, karotinų ir rauginių medžiagų. Pasižymi antimikrobinu veikimu, mažina uždegimą, kraujagyslių pralaidumą, kraujavimą, greitina audinių atsinaujinimą ir žaizdų gijimą, gerina širdies, skrandžio, kepenų ir žarnyno veiklą.



## **VAISTINGIEJI AUGALAI, NAUDOJAMI, RUOŠIANT AROMATINES ARBATAS SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“**

### **AUKSINĖ ŠAKNIS**

Tai lietuviška „Viagra“ – augalinės kilmės biostimuliatorius. Ji aktyvina lytinę potenciją, didina darbingumą, skatina medžiagų apykaitą, mažina fizinį ir psichinį nuovargį. Suteikia jėgų ir atjaunina. Šiuo simuliuojančiu vaistinguoju augalu rekomenduojama pagardinti arbatą ir ligoniams, ir sveikiems žmonėms, dirbantiems įtemptą ir ilgai trunkantį fizinį bei protinį darbą. Auksinė šaknis suteiks jėgų po treniruočių ar pirties.

### **PAPRASTOJI AVIETĖ**

Skatina šlapimo ir prakaito išsiskyrimą, reguliuoja rūgščių ir šarmų pusiausvyrą, mažina kūno temperatūrą, arterinį kraujo spaudimą ir cholesterolio kiekį. Paprastosios avietės arbata mažina troškulį ir gerina virškinimą, taip pat padeda organizmui kovoti su virusais, todėl rekomenduojamos vartoti atšalus orui ir prasidėjus darganai.

### **PAPRASTASIS ČIOBRELIŠ**

Pasižymi antibakteriniu poveikiu, lengvina atsikosėjimą, gerina galvos smegenų veiklą, reguliuoja kraujotaką, mažina skrandžio, žarnyno, neurologinius ir sąnarių skausmus. Arbatą su šia vaistažole patartina vartoti vakare, po sunkios dienos, nes paprastasis čiobrelis padeda užmigti.



## **VAISTINGIEJI AUGALAI, NAUDOJAMI, RUOŠIANT AROMATINES ARBATAS SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“**

### **PIPIRMĖTĖ**

Ramina, gerina miegą ir skatina tulžies išsiskyrimą, plečia širdies vainikines kraujagysles, atpalaiduoja spazmus, mažina galvos skausmus ir depresiją, stabdo mikrobų vystymąsi.

### **PLAČIALAPĖ LIEPA**

Skatina audinių atsinaujinimą, virškinimo, širdies ir kraujotakos sistemų veiklą, mažina temperatūrą, uždegimą ir kraujavimą.

### **ŠLAMAGRAIŽĖ LEUZĖJA**

Tai bioaktyvatorius, švelniai skatinantis fizinį ir psichinį pajėgumą. Gerina širdies ir kraujotakos sistemos veiklą bei stiprina lytinę potenciją. Gera tonizuojanti priemonė sergantiems ir sveikiems žmonėms, gyvenantiems įvairių ir aktyvų gyvenimą.

### **VAISTINĖ MELISA**

Ramina, gerina medžiagų apykaitą ir miegą, mažina depresiją, slopina galvos ir širdies skausmą, retina širdies ritmą, skatina prakaitavimą.

## **VAISTINGIEJI AUGALAI, NAUDOJAMI, RUOŠIANT AROMATINES ARBATAS SU SILPNOS MINERALIZACIJOS VANDENIU „SVEIKATA – 1“**

### **VAISTINĖ RAMUNĖLĖ**

Pasižymi antibakteriniu, uždegimą slopinančiu poveikiu, mažina spazmus, skatina skrandžio sulčių ir tulžies išsiskyrimą, audinių atsinaujinimą ir žaizdų gijimą, stabdo kraujavimą, gerina apetitą, virškinimo, širdies ir kraujotakos sistemų darbą. Rekomenduojama vartoti sergant reumatu.

### **PAPRASTASIS RAUDONĖLIS**

Pasižymi antibakteriniu, nuskausminamuoju poveikiu, gerina apetitą, atsikosėjimą, prakaitavimą ir virškinimo procesus. Šis augalas turi raminamųjų savybių, vartotinas esant prislėgtai nuotaikai, sergant depresija.

### **MIŠKINĖ SIDABRAŽOLĖ**

Pasižymi antibakteriniu ir antivirusiniu poveikiu, stabdo kraujavimą ir sutraukia gleivinę. Arbata pasižymi nuo vėžio apsaugančiomis savybėmis.

### **VAISTINIS VALERIJONAS**

Ramina nervų sistemą, mažina spazmus, depresiją, gerina miegą, aktyvina širdies vainikinę kraujotaką, virškinimo sistemų veiklą ir tulžies išsiskyrimą.

## **AROMATINĖS ARBATOS SU MINERALINIU VANDENIU**

### **STIPRYBĖ**

**Rausvažiedžių ežiuolių žiedai  
Erškėčių vaisiai  
Raudonėlių žolė  
Mineralinis vanduo „Sveikata -1“**

Ši arbata stiprina organizmo imuninę sistemą, didina atsparumą infekcinėms ir virusinėms ligoms. Ši arbata suteiks Jums jėgų nugalėti visas ligas. Prie šios arbatos puikiausiai tiks pievų medus, nes jame yra gana daug aromatinių medžiagų, nemažai B ir C grupės vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems ir peršalimo ligoms gydyti.

### **TIK VYRAMS**

**Aukšinė šaknis  
Raudonėlių žolė  
Čiobrelėlių žolė  
Mineralinis vanduo „Sveikata -1“**

Ši arbata – lyg lietuviška „Viagra“. Ji skatina vyrų lytinį potraukį ir pajėgumą, didina erekciją bei stiprina organizmą. Paskaninti šiai arbatai tinka grikių medus, kuris turi daug geležies ir baltymų, todėl rekomenduojamas organizmui stiprinti, raminti nervų sistemai.

**2 puodeliai arbatos,  
pagamintos iš šių vaistažolių tik  
5 Lt**

## **AROMATINĖS ARBATOS SU MINERALINIU VANDENIU**

### **RAMYBĖ**

**Jonažolių žolė**

**Melisų lapai**

**Aviečių lapai**

**Mineralinis vanduo „Sveikata – 1“**

Padidėjęs jautrumas, sunku užmigti, vargina nerimas, depresija, greitai keičiasi nuotaikos? Jei nors vienas išvardytų požymių Jums tinka, būtinai turite paragauti šios arbatos.

Arbatą „Ramybė“ rekomenduojame paskaninti miško medumi. Jis turi daug šarminių metalų – kalio ir natrio druskų, mažai vandens ir daug baltymų, todėl yra labai vertingas žmogaus organizmui.

### **ŽVALUMAS**

**Leuzėja**

**Raudonėlių žolė**

**Čiobrelių žolė**

**Mineralinis vanduo „Sveikata – 1“**

Didina psichinį ir fizinį pajėgumą, darbingumą, skatina medžiagų apykaitą, suteikia žvalumo, mažina nuovargį. Ši arbata padės šypsotis visą dieną.

Tam, kad atsiskleistų visos skoninės arbatos savybės, reikia šią arbatą gerti kartu su grikių medumi. Grikių meduje yra daug geležies ir baltymų. Gerti vakare nepatariame, nes tai tonizuojanti arbata.

**2 puodeliai arbatos,  
pagamintos iš šių vaistažolių tik  
5 Lt**

## **AROMATINĖS ARBATOS SU MINERALINIU VANDENIU**

### **ATSPARUMAS**

**Miškinės sidabražolės šaknis  
Ramunėlės žiedai  
Liepžiedžiai  
Mineralinis vanduo „Sveikata – 1“**

Ši arbata stabdo ir naikina mikrobus bei grybelių augimą, mažina vidurių pūtimą ir skausmus. Ji geriama dėl vėžio profilaktikos, slopina burnos gleivinės, dantenų, žarnyno uždegiminius procesus. Paragaukite, kad pasijustumėte stiprūs.

Prie šios arbatos tinka pievų medus, nes jame yra gana daug aromatinių medžiagų, nemažai B ir C grupės vitaminų. Jis vertingas nusilpusiems ir peršalimo ligoms gydyti.

### **ŠIRDIS**

**Valerijonų šaknis  
Pipirmėčių lapai  
Ramunėlių žiedai  
Mineralinis vanduo „Sveikata – 1“**

Siūloma gerti padidėjus kraujospūdžiui, padažnėjus pulsui ir esant širdies neurozei. Ši arbata atgaivins po fizinio krūvio, treniruotės arba pasikaitinimo saunoje. Galbūt išgėrę šios arbatos išgirsite ne tik proto, bet ir širdies balsą.

**2 puodeliai arbatos,  
pagamintos iš šių vaistažolių tik  
5 Lt**

## AROMATINĖS ARBATOS SU MINERALINIU VANDENIU

### VILNIUS

**Ežiuolės rausvažiedės žiedai**

**Auksinė šaknis**

**Leuzėja**

**Raudonėlio žolė**

**Erškėčio vaisiai**

**Pipirmėtės lapai**

**Šeivamedžio žiedų eliksyras**

**Mineralinis vanduo „Sveikata – 1“**

Nauja elitinė aromatinė vaistingųjų augalų, šeivamedžio žiedų eliksyro ir mineralinio vandens „Sveikata – 1“ arbata „Vilnius“.

Vienas iš populiariausių biostimuliatorių, stiprina organizmo imuninę sistemą, didina jo atsparumą infekcinėms ir virusinėms ligoms, gerina psichinį ir fizinį pajėgumą bei lytinę potenciją, atjaunina, skatina medžiagų apykaitą ir darbingumą, mažina depresiją, fizinį ir psichinį nuovargį, gerina atmintį.

**2 puodeliai arbatos, pagamintos iš šių vaistažolių, tik 7 Lt**

## AROMATINĖS ARBATOS SU MINERALINIU VANDENIU

### HARMONIJA

**Ežiuolės rausvažiedės žiedai**

**Šantros lapai**

**Leuzėja**

**Gudobelės lapai**

**Erškėčių vaisiai**

**Beržo lapai**

**Aviečių lapai Liepos žiedai**

**Serbentų lapai**

**Mineralinis vanduo „Sveikata – 1“**

Ši kvapni arbata padės Jums atsikratyti XXI amžiaus streso ir pastoviai persekiojančio judėjimo, nerimo, sustiprins organizmo imuninę sistemą, padidins jo atsparumą infekcinėms ir virusinėms ligoms bei persišaldymui. Arbata „Harmonija“ pagerins Jūsų psichinį ir fizinį pajėgumą bei lytinę potenciją, darbingumą, žvalumą, sumažins nuovargį ir depresiją.

**2 puodeliai arbatos, pagamintos iš šių vaistažolių, tik 5 Lt**



## 5.2. GĖRIMŲ TECHNOLOGINĖS KORTELĖS.

### 5.2.1. MORKŲ-APELSINŲ-SMIDRŲ SULTYS.

UAB „RAMINORA“ 2012 04 12

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: MORKŲ-APELSINŲ-SMIDRŲ SULTYS

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas        | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išėiga |
|-----|-------------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Morkos                        | kg        | 0,150 | 0,100 | 0,100  |
| 2   | Švž. spaustos apelsinų sultys | kg        |       | 0,050 | 0,050  |
| 3   | Smidrai                       | kg        | 0,200 | 0,200 | 0,100  |
|     | IŠEIGA                        |           |       |       | 0,250  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Visas sultis sumaišyti  
Realizuojame tuoj pat

Gamybos vadovė



M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius



R.Liupševičius

## 5.2.2. DILGĖLIŲ-RABARBARŲ-BRAŠKIŲ KOKTEILIS.

UAB „RAMINORA“ 2012 05 25

TECHNOLOGINĖ KORTELE NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS: DILGĖLIŲ- RABARBARŲ-BRAŠKIŲ KOKTEILIS

GAMINIO NORMA: 1VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Dilgėlės               | kg        | 0,025 | 0,015 | 0,015  |
| 2   | Rabarbarai             | kg        | 0,015 | 0,010 | 0,010  |
| 3   | Barškės                | kg        | 0,055 | 0,050 | 0,050  |
| 4   | Medus nat              | Kg        | 0,015 | 0,015 | 0,015  |
| 5   | Min. vanduo            | kg        | 0,110 | 0,100 | 0,100  |
|     | IŠEIGA                 |           |       |       | 0,150  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: Viską sutrinti.Pateikti su mėtų šakele.

Gamybos vadovė



M.Kavaliauskienė

Restorano direktorius



R.Liupševičius

### 5.2.3. AROMATINIŲ GYDOMŲJŲ ARBATŲ PARUOŠIMAS

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „STIPRYBĖ“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Rausvažiedžių ežiulių žiedai     |           |       |      |        |
| 2   | Erškėčių vaisiai                 |           |       |      |        |
| 3   | Raudonėlių žolė                  |           |       |      |        |
| 4   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė  
Restorano direktorius

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „RAMYBĖ“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Jonažolių žolė                   |           |       |      |        |
| 2   | Melisų lapai                     |           |       |      |        |
| 3   | Aviečių lapai                    |           |       |      |        |
| 4   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė  
Restorano direktorius

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „ŽVALUMAS“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Leuzėja                          |           |       |      |        |
| 2   | Raudonėlių žolė                  |           |       |      |        |
| 3   | Čiobrelų žolė                    |           |       |      |        |
| 4   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė

Restorano direktorius

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „ATSPARUMAS“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Miškinės sidabražolės šaknis     |           |       |      |        |
| 2   | Ramunėlės žiedai                 |           |       |      |        |
| 3   | Liepžiedžiai                     |           |       |      |        |
| 4   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė

Restorano direktorius

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „ŠIRDIS“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Valerijonų šaknis                |           |       |      |        |
| 2   | Pipirmėčių lapai                 |           |       |      |        |
| 3   | Ramunėlių žiedai                 |           |       |      |        |
| 4   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė

Restorano direktorius

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „TIK VYRAMS“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Auksinė šaknis                   |           |       |      |        |
| 2   | Raudonėlių žolė                  |           |       |      |        |
| 3   | Čiobrelų žolė                    |           |       |      |        |
| 4   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė

Restorano direktorius

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „VILNIUS“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato vnt. | Bruto | Neto | Išėiga |
|-----|----------------------------------|-----------|-------|------|--------|
| 1   | Ežiuolės rausvažiedės žiedai     |           |       |      |        |
| 2   | Auksinė šaknis                   |           |       |      |        |
| 3   | Leuzėja                          |           |       |      |        |
| 4   | Raudonėlio žolė                  |           |       |      |        |
| 5   | Erškėčio vaisiai                 |           |       |      |        |
| 6   | Pipirmėtės lapai                 |           |       |      |        |
| 7   | Šeivamedžio žiedų eliksyras      |           |       |      |        |
| 8   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |           |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |           |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė

Restorano direktorius

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ Nr. ----

PATIEKALO PAVADINIMAS: AROMATONĖ GYDOMOJI ARBATA „HARMONIJA“

GAMINIO NORMA: 1 VNT

| Nr. | Komponento pavadinimas           | Mato<br>vnt. | Bruto | Neto | Išeiga |
|-----|----------------------------------|--------------|-------|------|--------|
| 1   | Ežiuolės rausvažiedės žiedai     |              |       |      |        |
| 2   | Šantros lapai                    |              |       |      |        |
| 3   | Leuzėja                          |              |       |      |        |
| 4   | Gudobelės lapai                  |              |       |      |        |
| 5   | Erškėčių vaisiai                 |              |       |      |        |
| 6   | Beržo lapai                      |              |       |      |        |
| 7   | Aviečių lapai                    |              |       |      |        |
| 8   | Mineralinis vanduo „Sveikata -1“ |              |       |      |        |
|     | IŠEIGA                           |              |       |      |        |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS

Gamybos vadovė

Restorano direktorius



## 6. MOKYMO ELEMENTAS. JUODOS NAMINĖS DUONOS SU RAUGU KEPIMAS.

### 6.1. JUODOS NAMINĖS DUONOS SU RAUGU PARUOŠIMO TECHNOLOGINĖ KORTELĖ.

UAB „RAMINORA“

TECHNOLOGINĖ KORTELĖ NR-----

PATIEKALO PAVADINIMAS:JUODA NAMINĖ DUONA SU RAUGU

GAMINIO NORMA; 1 vnt

| Nr. | Komponento pavadinimas | Mato vnt. | Bruto | Neto  | Išeiga |
|-----|------------------------|-----------|-------|-------|--------|
| 1   | Kvietiniai miltai      | kg        | 0,900 | 0,900 |        |
| 2   | Druska                 | kg        | 0,200 | 0,200 |        |
| 3   | Cukrus                 | kg        | 0,105 | 0,100 |        |
| 4   | Obuolių džemas         | kg        | 0,160 | 0,150 |        |
| 5   | Spalvė                 | kg        | 0,040 | 0,040 |        |
| 5   | Saulėgražos            | kg        | 0,210 | 0,200 |        |
| 6   | Aviž. dribsniai        | kg        | 0,210 | 0,200 |        |
| 7   | Raugas                 | kg        | 0,300 | 0,300 |        |
| 8   |                        |           |       |       |        |
| 9   |                        |           |       |       |        |
| 10  |                        |           |       |       |        |
| 11  |                        |           |       |       |        |
| 10  | IŠEIGA                 | kg        |       |       | 2.000  |

TECHNOLOGINIS APRAŠYMAS: visi ingredientai sumaišoma ir paliekame 12val kambario temperatūroje ,poto kildinama kildinimo spintoje apie 1valandą.kepama 180C temp.50min.

Restorano direktorius  
Restorano direkt. pavad. gamybai

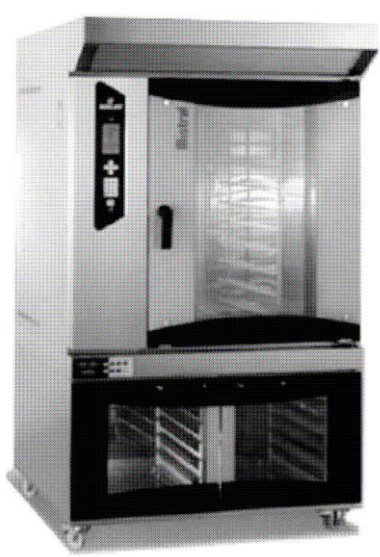


R.Liupševičius  
M. Kavaliauskienė



## **6.2. KEPIMO KROSNIES SU KILDINIMO KAMERA APRAŠYMAS IR EKSPLOATACIJOS INSTRUKCIJA.**

### **ĮRENGIMO NAUDOJIMO IR APTARNAVIMO INSTRUKCIJA**



**Kepimo krosnis**

**ROTORBAKE E2 -27**

## Kepimo krosnis ROTORBAKE E2-27

### 1. BENDROSIOS NUOSTATOS

Prašome atidžiai perskaityti duotas instrukcijas, nes jose yra svarbios informacijos, liečiančios prietaiso montavimą, eksploatavimą ir aptarnavimą.

Išsaugokite šią instrukciją, kad ją galėtumėte naudoti kiti asmenys.

Šio prietaiso montavimas turi būti vykdomas pagal gamintojo instrukcijas ir sutinkamai su vietinėmis taisyklėmis ir nuostatomis.

Šį prietaisą jungti prie elektros tinklo ir vandentiekio gali tik turintys atitinkamą kvalifikaciją asmenys.

Asmenys, naudojantys šį prietaisą privalo žinoti kaip teisingai ir saugiai su juo elgtis.

Gedimų ar nesklandumų atvejais atjunkite prietaisą nuo elektros tinklo. Prietaiso aptarnavimui naudokitės gamintojo įgaliotų atstovų paslaugomis ir šio prietaiso atsarginėmis dalimis.

Aukščiau išvardintų instrukcijų nesilaikymas daro naudojimąsi prietaisu nesaugiu.

#### 1.1 SIMBOLIŲ, SUTINKAMŲ ŠIOJE INSTRUKCIJOJE, PAAIŠKINIMAS



ŠIS SIMBOLIS ĮSPĖJA APIE POTENCIONALIAI PAVOJINGAS SITUACIJAS. KAD IŠVENGTUMĖTE PAVOJŲ, LAIKYKITĖS DUOTŲ INSTRUKCIJŲ.



Šis simbolis praneša Jums, kaip išvengti blogų maisto gaminimo rezultatų ir išvengti pavojaus įrengimui ir Jums.



Šis simbolis duoda Jums rekomendacijas ir pataria, kaip pasiekti didžiausią Jūsų prietaiso efektyvumą.

#### 1.2 SIMBOLIŲ, ESAMŲ ANT PRIETAISO, PAAIŠKINIMAS



Šis simbolis įspėja Jus, kad po šio prietaiso dalimi yra aukštos įtampos elementai. Prieėjimą prie aukštos įtampos sričių turi tik asmenys, turintys atitinkamą elektros įrengimų montavimo ir aptarnavimo kvalifikaciją.

#### 1.3 KAIP ĮSITIKINTI, KAD JŪS TURITE TEISINGAS PRIETAISO INSTRUKCIAS

Ant lentelės su prietaiso pavadinimu nurodomas serijinis numeris eksploataavimo ir techninės informacijos instrukcijų identifikavimui ir užtikrinimui, kad jos priklauso būtent šiam prietaisui. Pvz. 4201 – 3 – 1 – 1.

Nesant instrukcijų, jas galima gauti iš gamintojo arba jo vietinio atstovo. Užsakydami naujas instrukcijas, nepamirškite nurodyti prietaiso serijinį numerį.

### EKSPLOATAVIMO INSTRUKCIJOS

Šis vadovas atitinka krosnies ROTORBAKE E2 –27 normaliam eksploatavimui sausumoje.

Krosnis ROTORBAKE E2-27 su skaitmeniniu valdymu yra krosnis – kepykla, kuri įkaitinama elektros pagalba, skirta kepti įvairiems kepiniams-duonai, picai, pyragams ir pan. Labai nesudėtinga naudotis. Nustačius temperatūrą ir kepimo laiką, galima bet kuriuo momentu pradėti kepimo procesą.

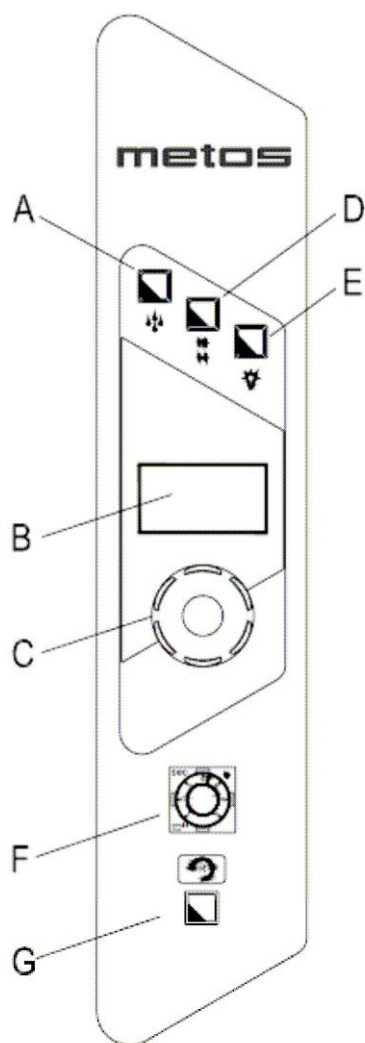
## NAUDOJIMO DRAUDIMAS

 ŠIO PRIETAISO NAUDOJIMAS TIKSLAMS, NEATITINKANTIEMS IŠDĖSTYTŲ SKYRIUJE “PASKIRTIS” YRA DRAUDŽIAMAS.

 Šio prietaiso gamintojas nepiima jokios atsakomybės už situacijas, galinčias kilti dėl šio vadovo įspėjimų nepaisymo.

Krosnies darbo valdymas vykdomas valdymo paneliu

### Valdymo panelis



A-garų padavimo mygtukas  
B-vartotojo ekranas  
C-programavimo jungiklis  
D-ventiliacijos mygtukas  
E-krosnies apšvietimo jungiklis  
F-garų laikmatis  
G-vežimėlio sukimosi mygtukas

## Krosnies eksploatavimas

Programavimo jungiklis  turi dvigubą paskirtį: jį sukančiant, nustatomas funkcijų meniu, o jį nuspaudus, jis veikia kaip jungiklis. Paspaudus jungiklį ir palaikius jį nuspaustą 3 sekundes, krosnis įjungiama arba išjungiama.

Šis pavyzdys rodo, kas matoma ekrane, įjungus krosnį.



Pateikiamas galimų funkcijų, kurios atsiranda ekrane, aprašymas

 -Kepimo laiko nustatymai

 -Kepimo temperatūros nustatymai

 -Kepimo ciklo startas (pradžia)

 -Kepimo ciklo pabaiga

 -Kepimo laiko startas (pradžia)

 -Kepimo laiko sustabdymas ir duomenų pakeitimas

 -nustatymų meniu

## Kepimo instrukcijos

Kai tik įjungiame kepimo krosnį, Jūs tuojau pat galite pasirinkti reikiamą temperatūrą, naudodami šį simbolį . Paspauskite jungiklį ir pasukite jį iki reikiamos temperatūros.

Patvirtinkite pasirinktus duomenis, dar kartą paspausdami jungiklį.

Dabar Jūs galite pasirinkti kepimo laiką, pereidami prie sekančio simbolio  ir jį nustatydami tuo pačiu būdu, kaip ir nustatėte temperatūrą.

Naudodami “Start” simbolį, galite nustatyti krosnies kaitinimo valdymo funkciją, kitaip tariant Jūs galite kontroliuoti, kada krosnis pasieks nustatytą temperatūrą ir kada išlaiko temperatūrą. Užbaigusi šią fazę, krosnis yra pasiruošusi kepimui.

Sudėkite produktus į kepimo kamerą ir nustatykite laikmatį, naudodami simbolį  bei spausdami programavimo jungiklį. Kepimo ciklas prasidės ir garsinis signalas skambės, pasibaigus ciklui. Garsinis signalas išjungiamas, pasukus jungiklį. Pasibaigus kepimo ciklui, laikas yra nustatomas naujai ir galima rinktis iš naujo kepimo ciklą. Krosnies kepimo valdymo funkcija nesibaigia, kai laikmatis sustoja ties nuliu. Kad užbaigti šią funkciją, reikia pasirinkti “Stop” simbolį.

Pastaba: Jeigu paspausite simbolį , laikmačiui nepriartėjus prie nulio, tai laikmatis “sugrįš” prie ankstesnių nustatymų.

## Nustatymų meniu

 pasirinkite šį simbolį ir spauskite programavimo jungiklį, kad patekti į nustatymų meniu. Ten galima pasirinkti sekančius nustatymus:

**Delayed starting-Atidėtas startas** - suteikia galimybę įjungti krosnį ir pakaitinti ją iš anksto nustatytu laiku, nustatytą dieną ir nustatytu laiku, naudojant programavimo jungiklį. Atidėjimo funkcija veikia net išjungus krosnį.

**Display-Ekranas** -naudojamas, norint pakoreguoti parametrus, rodomus ekrane.

**Date and time-Data ir laikas** –naudojami, norint nustatyti esamą datą ir laiką.

**Functional parameters-Funkciniai parametrai**-tai duomenys, valdomi gamintojų. Norint prie jų prieiti, reikia žinoti kodus.

Sub –menu nurodyti viršuje yra pasiekiami ir konfiguruojami tuo pačiu būdu kaip ir nustatymai, kurie prieš tai buvo paaiškinti. Programavimo jungiklį sukdami prieš laikrodžio rodyklę jūs grįšite prie ankstesnių meniu, kol pasieksite pagrindinį puslapį.

**Mygtukas A:** paspauskite A mygtuką, norėdami paduoti garų ir nustatyti garų laikmatyje intervalus.

**Mygtukas D:** spaudžiant šį mygtuką yra atidaromas ar uždaromas kaminėlis.

**Mygtukas E:** spaudžiant šį mygtuką įjungiamas ir išjungiamas apšvietimas kepimo kameroje.

Vežimėlio sukimosi mygtukas  yra naudojamas, norint pasukti vežimėlį ta kryptimi, kad galima būtų į jį pakrauti kepimo skardas.  
Dėmesio. Vežimėlio sukimosi mygtukas yra aktyvus net ir atidarius krosnies duris.



## Saugumo technikos instrukcijos



Kadangi krosnis yra kaitinantis prietaisas, turintis karštą paviršių, normalaus eksplotavimo eigoje, kad išvengtumėte nudegimo, būtina laikytis sekančių įspėjimų ir instrukcijų.

Ilgai naudojantis, net krosnies durelių kraštai įkaista.

Dirbdami su kepimo skardomis, kuriose kepami gaminiai, sugumo tikslu visuomet naudokitės termoizoliacinėmis pirštinėmis.

Atidarydami dureles stebėkite garus, išeinančius iš krosnies.

Nepalikite krosnies be priežiūros ilgam laikui.

Talpa, į kurią pripiltas skystas produktas, turi būti perkeliama krosnies viduje ir ištraukiama labai atsargiai, nes karštas skystas produktas gali sukelti nudegimus.



### Prieš krosnies eksplotavimą patikrinkite:

Kaitinimo elementų darbą.

Ventiliatorius ir talpa ant vežimėlių sukasi pagal laikrodžio rodyklę.

Į vandens padavimo vamzdį įstatytas magnetinis vožtuvas ir prieš vožtuvą sumontuotas čiaupas.

Įmanoma, kad tinklo jungiklis pastatytas prie krosnies, dažnai šalia ant sienos.

Tinklo jungiklis yra padėtyje “Įjungta” (“ON”).

Vandens išgarinimui patekimas į šaltą krosnį.

Vanduo išteka iš nuleidimo vamzdžio

## Veiksmų seka kepimo metu

### Pirminis įkaitinimas

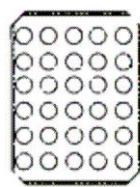


Prieš pirmą kartą naudojantis krosnimi, ją reikia kaitinti iki 250<sup>0</sup> C tol, kol neišnyks charakteringas apsauginio tepalo kvapas. Šildymo laikas su temperatūra iki 250<sup>0</sup> C – 2 valandos. Tos pačios problemos gali iškilti dėl naujų kepimo skardų panaudojimo. Jos tai pat turi būti ikaitintos 250<sup>0</sup> C temperatūroje prieš naudojant jas pirmą kartą. Naujų skardų kaitinimo laikas – 30 min.

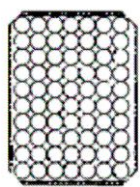


Krosnį visada reikia iš anksto įkaitinti, kad būtų pasiekta geriausia produktų kokybė. Pirminio kaitinimo laikas 250<sup>0</sup> C temperatūroje – apie 20 min.

## Kepimas



Correct load



Overloaded

Teisingas užkrovimas Perkrovimas

Išdėstykite produktus ant kepimo skardos taip, kad būtų pasiektas teisingas užkrovimas.

Neužkraukite per daug produktų ant skardos. Palikite taip vadinamus oro tarpus tarp kepamų produktų. Tai padės Jums pasiekti geriausius kepimo rezultatus. PASTABA: žiūrėkite kepinių lentelę šio vadovo pabaigoje. PASTABA: įvairių produktų kepimo laikas ir temperatūra nurodyti apytiksliai. Uždarykite krosnies dureles.

Termostato) pagalba nustatykite kepimo temperatūrą.

Kepimo taimerio pagalba nustatykite kepimo laiką (PASTABA: kepimo taimerio nustatymas neturi įtakos kepimo procesui).

Paprastai garų išleidimo vožtuvas yra uždarytas. Jeigu kepimo kameroje susidaro garų perteklius, jo kiekis gali būti sumažintas garų išleidimo vožtuvo pagalba. Gaminant produktus, kuriems reikalingas nedidelis kepimo laikas (arba kepant bifšteksus), patartina atidaryti garų išleidimo vožtuvą, nes šviežias ir prisotintas deguonies oras įtakoja efektyvesnį kepimą ir produktų skonį.

## Apdorojimas garais



Žemiausia apdorojimo garais temperatūra – 200<sup>0</sup> C.

Patikrinkite, ar uždarytos durelės.

Rankenėle nustatykite apdorojimo garais laiką 0 – 30 sek. diapazone.

Paspauskite apdorojimo garais mygtuką.



Kai paspaudžiate apdorojimo garais mygtuką: kaitintuvo, oro pūtiklės ir talpos ant vežimėlių nutrūksta apdorojimo garais laikui, kurį Jūs nustatėte ir papildomam 45 sek laikui, kuris buvo nustatytas gamykloje, kur buvo pagaminta krosnis.

Kartokite apdorojimą garais tiek, kiek pageidaujate, jeigu to reikia (kiek būtent – priklauso nuo skonio), kad gautumėte geriausią kepimo rezultatą.

### 1.1 KEPIMO PROCESO PABAIGA



Kai baigėte kepti, ištraukite gaminį iš krosnies naudodami termoizoliuojančias pirštines, nes krosnis stipriai įkaitusi.



Jeigu ilgam laikui nutrauktas elektros tiekimas, visi jungikliai turi būti nustatyti į nulinę padėtį, o vandens padavimo čiaupas, prieinamas vartotojui – užsuktas. Tai reikia padaryti tam, kad išvengtų netikėto krosnies įsijungimo po to, kai bus atnaujintas elektros tiekimas.



VANDENS ŽARNOS NAUDOJIMAS ARBA VALYMAS AUKŠTO SPAUDIMO SROVE KATEGORIŠKAI DRAUDŽIAMAS.



Valydami krosnį atsiminkite, kad ji ilgą laiką lieka karšta po to, kai buvo išjungta.

Krosnys yra elektros prietaisai ir šis faktas apriboja vandens panaudojimą. Tiek vidinę, tiek ir išorinę krosnies dalį galima tik pašluostyti. Praktikoje venkite didesnių vandens kiekių, valydami išorinius krosnies paviršius, kad vanduo nepatektų į ventiliacines angas. Valymą atlikite sekančia tvarka:

Valymą atlikite šarmine valymo priemone (pH 8-10), lengvai pašalinančia riebalus. Valymo priemonę skieskite pagal nurodymus ant pakuotės, priklausomai nuo krosnies nešvarumo lygio. Paskleiskite valymo priemonės tirpalą ant krosnies kameros sienelių ir ant vidinės durelių pusės.

Įkaitinkite krosnį iki 60<sup>0</sup> C temperatūros ir leiskite valymo priemonei veikti apie 15 min.

Šepetiu arba valymo servetėle ištrinkite pridegusias vietas. Nesinaudokite vielinėmis kempinėmis ir teikite pirmenybę cheminiam, o ne mechaniniam valymui. Šluoste pašalinkite suminkštinto purvo liekanas.

Po praplovimo krosnį reikia išdžiovinti kaitinant.

Po vidaus valymo patrinkite išorinius paviršius, rankenas ir rankenėles.



Valykite krosnį kasdien, arba taip dažnai, kaip įmanoma. Švari krosnis padės Jums pasiekti geriausius kepimo rezultatus.

## Jeigu įrengimas neveikia

Jeigu prietaisas neveikia, patikrinkite:

Ar prietaisas buvo naudojamas pagal instrukciją.

Ar visos nuimamos dalys pastatytos į vietas.

Ar įjungtas pagrindinis prietaiso jungiklis ir ar įkištas į lizdą jungimo kištukas

Ar tvarkoje prietaiso elektros saugikliai (patikrinti saugiklius paprašykite žmogaus, turinčio atitinkamą leidimą).

Ar atsuktas vandens padavimo čiaupas

Jeigu tai nepadeda, iš anksto apgalvokite, kaip trumpai apibūdinti gedimą ir susisieki su įgaliotu techninio aptarnavimo specialistu.

PRIETAISO VIDUJE NĖRA DALIŲ, KURIŲ APTARNAVIMĄ GALĖTŲ ATLIKTI VARTOTOJAS. APTARNAVIMĄ TURI ATLIKTI ĮGALIOTI TECHNINIO APTARNAVIMO SPECIALISTAI.

## Įrengimo utilizavimas

Pasibaigus ekonomiškai pateisintam prietaiso tarnavimo laikui, prietaiso ardymas gali rimtai pakenkti aplinkai, jeigu jis neatliekamas tinkamai, o medžiagų, tinkamų antriniam panaudojimui, utilizavimą turi atlikti atliekų utilizavimo specialistai.

## GAMINIŲ IŠ UŽŠALDYTŲ PRODUKTŲ KEPIMO IR ATŠILDYMO REKOMENDACIJOS

| PRODUKTAS                                   | UŽKRO-<br>VIMAS | ATŠILDY-<br>MAS |                  |                  |                  | KEPIMAS        |                  |                        |
|---------------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------------|
|                                             | vnt.            | laikas<br>min.  | laikas<br>(min.) | Drėgnu-<br>mas % | Tempera-<br>tūra | laikas<br>min. | Tempera-<br>tūra | Garų lai-<br>kas (sek) |
| Miltiniai kondi-<br>terijos gaminiai        | 12              |                 |                  |                  |                  | 30             | 200              |                        |
| Karjalapie                                  | 12              |                 |                  |                  |                  | 17             | 300              |                        |
| Bandelės                                    | 16              | 60              | 60               | 75               | 38               | 15             | 230              | 10-20                  |
| Pranc. Batonai                              | 4               | 60              | 60               | 75               | 38               | 25             | 240              | 10-20                  |
| Kruasonai                                   | 12              | 60              | 60               | 75               | 38               | 17             | 200              |                        |
| Maži kepti vy-<br>nietiniai (bande-<br>lės) | 20              | 60              | 60               | 75               | 38               | 15             | 210              |                        |
| Vienos bande-<br>lės (vynietiniai)          | 20              | 60              | 60               | 75               | 38               | 15             | 210              |                        |
| Vienos kepiniai<br>(pailgos bande-<br>lės)  | 20              | 60              | 60               | 75               | 38               | 17             | 210              |                        |

šioje lentelėje pateikiami apytiksliai dydžiai. Galutinis laiko nustatymas priklauso nuo gaminių svorio, jų konfigūracijos, struktūros ir, savaime, pageidaujamo kepimo ir atšildymo rezultatų. Tikslūs dydžiai gaunami tik eksperimento tvarka.

### Garų išleidimo vožtuvas

Atidarant garų išleidimo vožtuvą, gali būti sumažinamas garų kiekis kameroje. Rekomenduojamas panaudojimas: atidarykite garų išleidimo vožtuvą prieš durelių atidarymą. Šios operacijos sumažins garų išėjimą, atidarant dureles.

#### 1.1. APTARNAVIMO INSTRUKCIJOS



PRIETAISO VIDUJE NĖRA DALIŲ, KURIŲ APTARNAVIMĄ GALĖTŲ ATLIKTI VARTOTOJAS. APTARNAVIMĄ TURI ATLIKTI ĮGALIOTI TECHNINIO APTARNAVIMO SPECIALISTAI



Jeigu prietaisas sugadintas arba neveikia, išjunkite jį. Susisiekite su įgaliotu aptarnaujančiu personalu, prietaiso aptarnavimui naudodami originalias atsargines dalis.

#### GEDIMO DIAGNOSTIKA

Jeigu krosnies valdymo panelis neveikia, arba krosnis funkcionuoja netinkamai, pavyzdžiui:

Dega geltona lemputė.  
Krosnis pernelyg stipriai įkaista  
Krosnyje nedarba apdorojimas garais  
Nedarba talpos sukimasis ant vežimėlių  
Nedarba oro pūtiklė  
Krosnies darbo metu girdimas pašalinis garsas  
Nedarba degiklis



Kai Jūs išanalizavote darbo nesklandumus, užsirašykite juos ir susisieki su kvalifikuota technine tarnyba (aptarnaujančiu asmeniu) arba su krosnių gamintoju, jie suteiks Jums geriausią pagalbą Jūsų problemų sprendime.

UAB METOS Techninės priežiūros tarnybos tel. +370 612 49900



Tais atvejais, kai tai įmanoma, prietaisas turi būti atjungtas nuo elektros tinklo prieš darbų pradžių. Jeigu pagal prietaiso montavimo instrukcijas yra sumontuotas jungiklis, atjungiantis prietaisą nuo elektros tinklo, tai yra padaroma pasukant jungiklį į nulinę padėtį.

Tuo atveju, kai jungiklio nėra, reikia atjungti arba išimti prietaiso saugiklius.



Aptarnaudami prietaisą prisiminkite, kad jis lieka karštas ilgą laiką po to, kai buvo išjungtas.



Be dalių, esančių po įtampa, ypatingą dėmesį atkreipkite į dalis, galinčias judėti prietaiso viduje, jeigu reikalingi bandymai prietaiso aptarnavimo metu, o apsauginės plokštės arba paviršiai nuimti.

Kai aptarnavimo darbai baigti, prieš statydami į vietą priekinį panelį patikrinkite, ar visi laidai yra savo vietose ir ar jokie laidai nesąveikauja su judančiomis dalimis.



Jeigu nesilaikoma aukščiau išdėstytų instrukcijų, pats prietaisas ir jo aptarnavimo darbai gali būti pavojingi.

## **7. MOKYMO ELEMENTAS. SAVARANKIŠKA UŽDUOTIS.**

### **7.1. UŽDUOČIŲ VARIANTŲ APRAŠYMAI IR VERTINIMO KRITERIJAI.**

#### **Užduoties tikslas.**

Įvertinti profesijos mokytojų sveikos mitybos patiekalų gamybos technologines kompetencijas.

#### **Užduočių variantų aprašymai.**

1. Savarankiškai pagaminti ir patiekti patiekalus, naudojantis pateiktomis sveikos mitybos patiekalų technologinėmis kortelėmis.
2. Patiekalai parenkami iš sąrašo:
  - Kreminė moliūgų sriuba.
  - Vegetariška daržovių sriuba.
  - Šalta rabarbarų sriuba
  - Vištienos sultinys su kukulaičiais.
  - Žaliųjų šparagų užkandis.
  - Pomidorų-mozarrello užkandis.
  - Šviežių daržovių trio.
  - Salotos su žydinčia cukinija ir avietėmis.
  - Žaliųjų salotų puokštė su braškėmis.
  - Šviežių špinatų salotos su morkomis ir sezamo sėklomis.
  - Kepta ėriuko nugarinė.
  - Garintas uotas, pateikiamas su troškintais špinatais ir pomidorų mėsa.
  - Kalakutienos file marinuota žolelėse.
  - Vištienos file su garintomis daržovėmis.
  - Elnienos nugarinė su bruknių padažu.
  - Morkų-apelsinų-smidrų sultys.
  - Dilgėlių-rabarbarų-braškių kokteilis.
  - Aromatinių gydomųjų arbatų paruošimas.
  - Juodos naminės duonos su raugu paruošimas.
3. Paruošti įrengimus reikalingus patiekalų paruošimui, parinkti inventorių. Teisingai eksploatuoti reikiamus įrengimus.



4. Paruošti reikiamus priedus patiekalų patiekimui, garnyrus, padažus.
5. Pateikti patiekalus.
6. Įvertinti paruoštus patiekalus pagal jiems keliamus kokybės reikalavimus.
7. Savarankiškos užduoties atlikimo laikas 6 valandos.

### **Vertinimo kriterijai.**

Užduotis atlikta. Atliekant užduotį mokytojas laikėsi jų aprašyme nurodytos technologinės dokumentacijos reikalavimų.

