

MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ VAIKAMS MAITINTI PATIEKIMAS

Maisto produktų grupės	Maisto produktų patiekimas ¹
1. Daržovės	1.1. Pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms. 1.2. Tiekiamos kuo įvairesnės daržovės. 1.3. Šviežių daržovių salotos tiekiamos su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu. 1.4. Termiškai apdorotos daržovės (šviežios arba šaldytos) tiekiamos kaip garnyras, sriuba, apkepas ir t. t.). 1.5. Per dieną vieną daržovių porciją galima pakeisti 100–200 ml daržovių sulčių. 1.6. Vaikams patiekiamos taip, kad galėtų sukramtyti.
2. Vaisiai, uogos	2.1. Pirmenybė teikiama šviežiams, sezoniniams vaisiams ir uogoms. 2.2. Per savaitę vieną vaisių porciją galima pakeisti 100–200 ml vaisių sulčių. 2.3. Vaikams patiekiami taip, kad galėtų sukramtyti. 2.4. Ikimokyklinio amžiaus vaikams vaisiai ar uogos netiekiami su kauliukais, kuriuos vaikai galėtų nuryti.
3. Bulvės	3.1. Jei bulvių patiekalai tiekiami su padažais, jie turi būti neriebesni nei 30 proc.
4. Grūdiniai produktai	4.1. Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams. 4.2. Tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.). 4.3. Pirmenybė teikiama ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai). 4.4. Apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis. 4.5. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.
5. Mėsa ir mėsos gaminiai	5.1. Pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsei: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai. 5.2. Tiekiamas liesa mėsa. 5.3. Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos. 5.4. Šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos, tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams. 5.5. Mėsa patiekiamas taip, kad galėtų sukramtyti.
6. Žuvis	6.1. Pakaitomis tiekiamas riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis. 6.2. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekiamas malta.
7. Kiaušiniai	7.1. Kiaušiniai patiekiami virti arba patiekaluose.

8. Pienas ir pieno produktai	8.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama (jei gydytojas nerekomendavo kitaip) patiekti ne mažiau kaip 200 ml pasteurizuoto pieno arba atitinkamą pagal kalcio kiekį pieno produktų kiekį per dieną. 8.2. Vartoti tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasteurizuotas pienas. 8.3. Rauginami pieno produktai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti. 8.4. Varškė tiekama šviežia arba patiekaluose.
9. Ankštiniai ir ankštinės daržovės	9.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams pirmenybė teikiama tiekiant trintus ankštinius ar ankštines daržoves.
10. Aliejus ir riebalai	10.1. Šaltųjų patiekalų gaminimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.). 10.2. Kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus. 10.3. Gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais.
11. Riešutai, sėklos, džiovinti vaisiai ir džiovintos uogos	11.1. Tiekiami pagardinti patiekalus. 11.2. Ikimokyklinio amžiaus vaikams tiekiami smulkinti. 11.3. Džiovinti vaisiai tiekiami plauti karštu vandeniu.
12. Prieskoniai	12.1. Pirmenybė teikiama žaliems lapiniams prieskoniams (petražolės, krapai, raudonėlis, bazilikas ir kt.). 12.2. Džiovintos žolelės tiekiamos be pridėtinės valgomosios druskos ir maisto priedų.
13. Gėrimai	13.1. Pirmenybė teikiama geriamajam vandeniui. 13.2. Su patiekalais gėrimai, kuriuose yra pridėtinių cukrų, netiekiami.
14. Desertai	14.1. Viso grūdo ar iš dalies viso grūdo pyragai, bandelės. 14.2. Daržovių, vaisių, pieno produktų pagrindu pagaminti pudingai, kokteiliai, pyragai ir pan.
15. Sriubos	15.1. Jei tiekiamos su kitais patiekalais, patiekiamos nedideliais kiekiais (100–150 ml).
16. Arbata	16.1. Arbatžolių ir (ar) žolelių arbata ruošama 1g/l koncentracijos.
17. Kiti	17.1. Medus, grybai tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams.

¹ Maisto produktai ir patiekalai turi atitikti Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytus kokybės reikalavimus.