

## VILNIAUS LOPŠELIO – DARŽELIO „GILUŽIS“ VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vilniaus lopšelio – darželio „Gilužis“ (toliau – įstaiga) vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas reglamentuoja ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų maitinimą įstaigoje.
2. Šio tvarkos aprašo tikslas – sudaryti sąlygas sveikatai palankiai vaikų mitybai, užtikrinti maisto saugą ir kokybę, patenkinti vaikų maisto fiziologinius poreikius, ugdyti sveikos mitybos įgūdžius.
3. Maitinimas organizuojamas vadovaujantis teisės aktais, reglamentuojančiais maitinimo organizavimą, maisto produktų tiekimą, maisto tvarkymą, patalpų ir įrangos priežiūrą, sveikatos bei saugos reikalavimus ir šiuo aprašu.
4. Aprašas parengtas, vadovaujantis „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu“, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 (2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394 redakcija), HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtintomis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. sausio 26 d. įsakymu Nr. 93, Geros higienos praktikos taisyklėmis viešojo maitinimo įmonėms (2025) bei kitais vaikų maitinimą reglamentuojančiais teisės aktais.

### II SKYRIUS SĄVOKOS IR JŲ APIBRĖŽIMAI

1. **Cukrūs** – monosacharidai ir disacharidai, esantys maisto produkte.
2. **Greitai gendantis maisto produktas** – šviežias, atvėsintas arba sušaldytas maisto produktas, kuriam laikyti ir vežti reikalinga tam tikra temperatūra, kurioje jis išlieka saugus vartoti.
3. **Iš dalies hidrinti (iš dalies sukietinti, iš dalies hidrogenizuoti) augaliniai riebalai** – skysti augaliniai aliejai, hidrinimo proceso metu paversti pusiau kietais.
4. **Patiekalas** – paprastai vienoje lėkštėje patiekiamas vartoti šaltas ar šiltas maistas.
5. **Pridėtiniai cukrūs** – gėrimo ar patiekalo gamybos metu įdėta sacharozė, fruktozė, gliukozė, gliukozės sirupas, fruktozės sirupas, gliukozės-fruktozės sirupas ir kitų formų monosacharidai ir disacharidai, taip pat cukrūs, esantys įdėtame meduje, sirupuose, vaisių sultyse ir

vaisių sulčių koncentratuose.

6. **Pritaikytas maitinimas** – maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtų, asmens individualių maisto medžiagų ir energijos poreikių patenkinimą, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

7. **Šiltas maistas** – maistas, patiekiamas kaip karštas patiekalas, iki patiekimo vartoti laikomas ne žemesnėje kaip +68 °C temperatūroje.

8. **Tausojantis patiekalas** – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

9. **Augalinės kilmės patiekalas** – patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų (pvz.: sriuba be grietinės, makaronai be kiaušinių, košė be sviesto).

10. **Šaltas užkandis** – maisto produktas ar šaltas patiekalas, neįtrauktas į valgiaraštį.

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

### III SKYRIUS VAIKŲ IR DARBUOTOJŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMAS

12. Maisto produktų tiekimas, maisto tvarkymo vietos įrengimas ir maisto tvarkymas turi atitikti teisės aktų reikalavimus.

13. Vaikų maitinimas organizuojamas vaikams maitinti pritaikytose patalpose, laikantis nustatytų maisto saugos, maisto tvarkymo ir higienos reikalavimų.

14. Vaikai maitinami šiltu maistu. Maisto paruošimas ir patiekalų įvairovė turi atitikti vaikų amžių bei sveikos mitybos rekomendacijas.

15. Maitinimai skirstomi į pusryčius, pietus ir vakarienę. Pusryčiams vaikas turi gauti 20–25 proc., pietums – 30–35 proc., vakarienei – 20–25 proc. rekomenduojamo paros maisto raciono kaloringumo, nustatyto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro patvirtintuose teisės aktuose.

16. Vaikų maitinimui **draudžiamos** šios maisto produktų grupės: bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai; pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu; kramtomoji guma; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; nealkoholinis alus, sidras ir vynas; gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai; sultinių, padažų koncentratai; padažai su spirgučiais; šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai,

kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos, rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai, strimelė, pagauta Baltijos jūroje; nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis); džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai; maisto papildai; maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai; maisto produktai ir patiekalai.

17. Organizuojant šventes, vaikų gimtadienius grupėse draudžiama priimti pirkimą ar namuose gamintą maistą.

18. Vaikams maitinti **rekomenduojami** šie maisto produktai: daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai; grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai); ankštinės daržovės; pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti); kiaušiniai; liesa mėsa (neužšaldyta); žuvis ir jos produktai (neužšaldyti); aliejai; turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: kur įmanoma, riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo. Maisto davinius sudaryti rekomenduojami maisto produktai: daržovės; vaisiai; grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopos, kruopų produktai, duonos gaminiai ir kt.); ankštinės daržovės; pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti); kiaušiniai; riešutai; liesa mėsa; žuvis ir jos produktai; aliejai; sultys; sriubos; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo (tik išvykoms). Draudžiama maisto davinius išvykoms sudaryti iš greitai gendančių maisto produktų. Sudarant maisto davinius ilgesniam laikui (pvz., karantino metu) rekomenduojama keisti maisto davinių sudėtį, atsižvelgiant į maisto davinius gaunančių vaikų poreikius.

19. Patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai:

19.1. Patiekiamas šiltas maistas gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną, yra kokybiškas, atitinkantis įvairovės reikalavimus;

19.2. Pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Draudžiama vaikams tiekti pervirtą, perkeptą, pridegintą maistą;

19.3. Gaminant maistą nenaudojami prieskonių mišiniai, kurių sudėtyje yra maisto priedų;

19.4. Kiekvieną dieną patiekiami daržovių ir vaisių (sezoninių, šviežių). Rekomenduojama vaisius patiekti papildomo maitinimo metu;

19.5. Kiekvieną dieną patiekiamas patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų;

19.6. Daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio. Jei vaikai maitinimų metu turi galimybę patys įsidėti maisto, šio papunkčio nuostatos netaikomos;

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

19.8. Tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus, garnyrus ir šaltus užkandžius;

19.9. Karštas pietų patiekalas yra iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu patiekiamas daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras. Reikalavimas netaikomas patiekalams iš augalinės kilmės maisto produktų;

19.10. Valgymo metu ant stalų nėra padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių;

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

19.12. Atsižvelgiant į sezoniškumą, keičiami patiekalai ar jų žaliavos šviežiais (pvz. raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.).

20. Grupėse sudarytos higieniškos sąlygos atsigerti geriamojo vandens (rekomenduojama kambario temperatūros, pvz., pilstomo iš geriamajam vandeniui skirtų indų), net jei vaikai nemaitinami. Vandeniui atsigerti naudojami asmeninio naudojimo arba vienkartiniai indai.

21. Draudžiama naudoti susidėvėjusius, ištrupėjusius, įskilusius, apdaužytais kraštais indus bei aliumininius įrankius ir indus, taip pat vienkartinius įrankius.

22. Vaikų priėmimo patalpoje matomoje vietoje skelbiama:

22.1. Valgiaraščiai (nurodant visus faktiškai patiekiamus maisto produktus, patiekalus, gėrimus ir užkandžius);

22.2. Maisto pasirinkimo piramidės, maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ ir kita sveiką mitybą skatinanti informacija;

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

22.4. Informacija apie įstaigos dalyvavimą Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo bei kitose programose, finansuojamose Europos Sąjungos ir Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto lėšomis.

23. Organizuojant vaikų maitinimą, laikomasi tvarkos:

23.1. Vaikai maitinami ne rečiau, kaip kas 3,5–4 val. pagal valgiaraščius, tris kartus per dieną;

23.2. Atskiri valgiaraščiai sudaromi lopšelio (vadovaujantis 1-3 metų vaikams rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų normomis), darželio (vadovaujantis 4-7 metai vaikams rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų normomis) grupėms. Jei lopšelyje-darželyje sudaromos mišrios grupės, valgiaraščiai sudaromi vadovaujantis 4-7 metų rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų normomis.

23.3. 80 proc. vaikams patiekiamų patiekalų sudaro tausojantys patiekalai.

23. 4. Įstaigoje vaikai maitinami tris kartus per dieną:

- pusryčiai: 8.20–9.00 val.;
- pietūs: 11.50–12.45 val.;
- vakarienė: 15.30–16.00 val.

24. Vaikams, nevalgantiems pusryčių ir (ar) vakarienės įstaigoje, draudžiama atsinešti užkandžių ar gėrimų iš namų.

25. Vaikams, turintiems alergijų ar kitų sveikatos sutrikimų, organizuojamas pritaikytas maitinimas. Pritaikyto maitinimo organizavimas:

25.1. Tėvai pateikia prašymą įstaigos direktoriui dėl pritaikyto maitinimo vaikui organizavimo;

25.2. Mitybos specialistas pritaikytą valgiaraštį parengia ne vėliau kaip per 1 mėnesį nuo prašymo pateikimo dienos.;

1.3. Pritaikytas maitinimas organizuojamas atsižvelgiant į pateiktus tėvų prašymus ir gydytojo pažymą su nurodymais apie vaikų maitinimą.

2. Įstaigos darbuotojai gali pasinaudoti maitinimo paslauga – pietumis, pateikdami prašymą įstaigos direktoriui.

3. Pietūs darbuotojams pateikiami vadovaujantis 4–7 metų amžiaus vaikų valgiaraščiu.

#### **IV SKYRIUS** **VAIKŲ MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ SUDARYMO REIKALAVIMAI**

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

5. Įstaigoje valgiaraščiai sudaromi ne mažiau kaip 15 darbo dienų laikotarpiui. Valgiaraščio tituliniam lape nurodomas įstaigos pavadinimas, adresas, darbo laikas, maitinamų vaikų amžius, taip pat nurodomos savaitės dienos, kiekvieno vaikų maitinimo laikas. Visi valgiaraščio lapai

sunumeruojami (išskyrus titulinį) ir patvirtinami vadovo parašu ir spaudu.

6. Atskiri valgiaraščiai sudaromi nuo 1 iki 3 metų vaikams, nuo 4 iki 7 metų ir nemokamam vaikų maitinimui, mišraus amžiaus grupių valgiaraščiai sudaromi vadovaujantis tik 4–7 metų vaikams rekomenduojamomis paros normomis. Valgiaraščiai sudaryti, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtinta tvarka.

7. Galimi nereikšmingi keitimai, t.y. kai pakeitus vieną maisto produktą tos pačios maisto produktų grupės kitu maisto produktu, maistinė vertė nepablogėja, o energinė vertė pasikeičia ne daugiau kaip dešimt procentų. Jei valgiaraštyje tie patys nereikšmingi vienkartiniai keitimai kartojasi, valgiaraštis turi būti pakeistas ir patvirtintas iš naujo.

## **V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

8. Vaikų maitinimo organizavimo, vykdymo ir priežiūros dalyviai yra atsakingi už tinkamą Aprašo nuostatų įgyvendinimą.

9. Įstaigos direktorius supažindina darbuotojus su Tvarkos aprašu.

-----