

Nuo 2022-09-09 į šventes darželiuose vaiko tėvai (globėjai) gali atnešti tik tokius maisto produktus, kurie atitinka vaikų maitinimo apraše nurodytų draudžiamų ir leistinų maisto produktų reikalavimus.

Rekomenduojami maisto produktai:

- Vaisiai, uogos ir daržovės.
- Džiovinti, liofilizuoti vaisiai.
- Pienas ir jo produktai be pridėtinio cukraus (galima skaninti vaisiais).
- Šviežiai spaustos, ekologiškos sultys.
- Maisto produktai, pažymėti „Rakto skylutės“ simboliu.
- Sveiki konditeriniai gaminiai – be maisto priedų, cukraus iki 16 g/100 g, druskos iki 1 g/100 g, be iš dalies hidrintų riebalų.
- Taip pat galima įvesti naują tradiciją – sveikų desertų gamimą per šventes. Šis procesas turėtų būti derinamas ir vykdomas įstaigos viduje.

SVEIKATAI PALANKŪS DESERTAI

Šilauogių desertas su graikišku jogurtu (1 porc.)

- 100 g graikiško jogurto
- 1 sauja šilauogių ar kitų uogų
- šaukštelis avižinių dribsnių



Stiklinėje sluoksniuojame jogurtą, riešutus ir uogas.

Sveikuolių ledai (2 porc.)

- 70 g šaldytų mango kubelių
- 50 g kokosinio pieno (skardinėse)



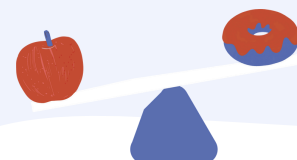
Sušalusius mangų kubelius sutriname smulkintuve. Į gautą masę įpilame kokosų gėrimą, sutriname. Ledų mišinį išpilstome į indelius ir įdedame į šaldiklį, kol sušals.

Pieno kokteiliai

- 1/2 banano
- 1–2 braškės
- 150 ml pieno



Sudedame ingredientus į smulkintuvą, sutriname, įpilame į stiklinę, skanaujame.



DRAUDŽIAMŪS PRODUKTAI

- 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; pieno produktai su alyvpalmių aliejumi; kramtomoji guma.
- Gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; maisto produktai, papildyti B grupės vitaminais; 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; arbata, kurioje yra pluoštinių kanapių dalių (išskyrus sėklas).
- 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; strimelės, pagautos Baltijos jūroje; nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis); džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, 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 PRIEDAI, KURIŲ NETURI BŪTI VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMUOSE MAISTO PRODUKTUOSE

1. Dažikliai:

E 102	tartrazinas;
E 104	chinolino geltonasis;
E 110	saulėlydžio geltonasis FCF, apelsinų geltonasis S;
E 120	košenilis, karmino rūgštis, karminas;
E 122	azorubinas, karmosinas;
E 123	amarantas;
E 124	ponso 4R, košenilis raudonasis A;
E 127	eritrozinas;
E 129	alura raudonasis AC;
E 131	patentuotas mėlynasis V;
E 132	indigotinas, indigokarminas;
E 133	briliantinis mėlynasis FCF;
E 142	žaliasis S;
E 151	briliantinis juodasis BN;
E 155	rudasis HT;
E 180	litolrubinas BK.

2. Konservantai ir antioksidantai:

E 200	sorbo rūgštis;
E 202	kalio sorbatas;
E 203	kalcio sorbatas;
E 210	benzenkarboksirūgštis;
E 211	natrio benzoatas;
E 212	kalio benzoatas;
E 213	kalcio benzoatas;
E 220–228	sieros dioksidas ir sulfitai.

3. Saldikliai:

E 950	acesulfamas K;
E 951	aspartamas;
E 952	ciklamatai;
E 954	sacharinai;
E 955	sukralozė;
E 957	taumatinas;
E 959	neohesperidinas DC;
E 960	steviolio glikozidai;
E 961	neotamas;
E 962	aspartamo-acesulfamo druska;
E 969	advantamas.

4. Aromato ir skonio stiprikliai:

E 620	glutamo rūgštis;
E 621	mononatrio glutamatas;
E 622	monokalio glutamatas;
E 623	kalcio glutamatas;
E 624	monoamonio glutamatas;
E 625	magnio glutamatas;
E 626	guanilo rūgštis;
E 627	dinatrio guanilatas;
E 628	dikalio guanilatas;
E 629	kalcio guanilatas;
E 630	inozino rūgštis;
E 631	dinatrio inozinatas;
E 632	dikalio inozinatas;
E 633	kalcio inozinatas;
E 634	kalcio5'-ribonukleotidai;
E 635	dinatrio5'-ribonukleotidai.

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

MAISTO PRODUKTAI AR PATIEKALAI	CUKRŲ KIEKIS (G) NE DIDESNIS NEI/100 G (ML)	DRUSKOS KIEKIS (G) NE DIDESNIS NEI/100 G (ML)	SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ (G) NE MAŽESNIS NEI/100 G
Mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai	3	1,7	-
Jogurtai, varškės gaminiai	10 ²	1	-
Jogurtai ir varškės gaminiai su vaisiais ar uogomis	10 iš jų 0 pridėtinių cukrų	1	-
Sūriai	-	1,7	-
Kiti pieno gaminiai, išskyrus desertus	5	1	-
Ruginė duona (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai)	5	1,2	6
Kitą duona, duonos ir pyrago gaminiai	5	1	5
Smulkieji pyrago gaminiai ir miltinės konditerijos gaminiai	16	1	-
Pusryčių dribsniai ir javainiai	16	1	6
Ekstruduoti ar pūsti pyrago gaminiai (javainukai, duoniukai, trapučiai ir pan.)	16	1	-
Trinti, džiovinti vaisiai ar uogos ar jų gaminiai	0 (pridėtinių cukrų)	1	-
Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti patiekalai, išskyrus desertus	5 (pridėtinių cukrų)	1	-
Desertai	16	1	-
Sultys (vaisių ir (ar) daržovių)	-	0	-
Kiti gėrimai (sulčių gėrimai, nektarai, gaivieji gėrimai ir pan.)	5	0	-