LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS
VETERINARIJOS AKADEMIJA

Veterinarijos fakultetas

Natalja Grigorjeva

X centro užsieniečių mitybos raciono analizė ir jo derinimas atsižvelgiant į kultūrinius ypatumus

Analysis of the diet of foreigners of Center X and its adjustment taking into account cultural peculiarities

Veterinarinės maisto saugos ištęstinių studijų

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Darbo vadovas: Doc. dr. Loreta Šernienė

Maisto saugos ir kokybės katedra

Kaunas, 2022

DARBAS ATLIKTAS MAISTO SAUGOS IR KOKYBĖ KATEDROJE

PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro baigiamasis darbas „X centro užsieniečių mitybos raciono analizė ir jo derinimas atsižvelgiant į kultūrinius ypatumus“.

1. Yra atliktas mano pačios.

2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje.

3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą naudotos literatūros sąrašą.

(data) *(autoriaus vardas, pavardė)* *(parašas)*

PATVIRTINIMAS UŽ LIETUVIŲ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

2022-04-09 *Redaktorė Jurgita Norvilienė* *(parašas)*

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO VADOVO IŠVADA DĖL DARBO GYNIMO

(data) *(darbo vadovo vardas, pavardė)* *(parašas)*

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS APROBUOTAS KATEDROJE

(aprobacijos data) *(katedros (klinikos, instituto) vedėjo (-os) (vadovo (-ės)) vardas, pavardė)* *(parašas)*

Magistro baigiamojo darbo recenzentai

1)_____

2)_____

(vardas, pavardė) *(parašai)*

Magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos įvertinimas:

(data) *(gynimo komisijos sekretoriaus (-ės) vardas, pavardė)* *(parašas)*

TURINYS

SANTRAUKA ... 4

SUMMARY ... 5

SANTRUMPOS ... 6

ĮVADAS ... 7

1. LITERATŪROS APŽVALGA ... 9

1.1. Sveikos mitybos principai ... 9

1.2. Subalansuotos mitybos svarba ... 12

1.3. Mitybos racionas ... 13

1.4. Užsieniečių maitinimo organizavimas ... 15

2. TYRIMO METODAI IR MEDŽIAGA ... 18

3. TYRIMO REZULTATAI ... 20

3.1. X centro užsieniečių mitybos racionų analizė ... 20

3.2. X centro užsieniečių mitybos racionų atitikimo rekomenduojamoms normoms palyginimas ... 21

3. 3. X centro užsieniečių mitybos kultūrinių ypatumų įvertinimas ... 27

4. REZULTATŲ APTARIMAS ... 38

IŠVADOS ... 40

LITERATŪROS SĄRAŠAS ... 42

PRIEDAI ... 47

SANTRAUKA

X centro užsieniečių mitybos raciono analizė ir jo derinimas atsižvelgiant į kultūrinius ypatumus

Natalja Grigorjeva

Magistro baigiamasis darbas

Šiuo darbu siekėme išanalizuoti X centro užsieniečių mitybos racioną ir galimybę jį suderinti atsižvelgiant į neatitikimus normoms ir kultūriniams ypatumams. Tyrimo objektu pasirinktas Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos X Užsieniečių registracijos centras (toliau X centras). Tuo tikslu atliktas kokybinis tyrimas (analizei pasirinkti X centro užsieniečių maitinimo valgiaraščiai) ir kiekybinis momentinis tyrimas (duomenys buvo renkami panaudojant anketinę apklausą). Apklausoje dalyvavo įvairaus amžiaus ir įvairių tautybių 114 X centro gyventojai. Tyrimo metu gauti duomenys buvo apibendrinti, naudojantis Microsoft Excel 2021 programa. Gautų duomenų analizė atlikta naudojant IMB SPSS (Statistical Package for the Social Science) 26.0 versiją, statistiškai reikšmingi duomenys laikomi, kai $p<0,05$.

Išanalizavus X centro užsieniečių mitybos racioną, galima teigti, kad ne visada X centre apgyvendintų užsieniečių racionas pilnai atitinka reikalavimus ir normas. Dažniausiai aptinkami per dideli maisto medžiagų kiekiai ir paros maisto davinio energinė vertė. Užsieniečiams pasirinktinai yra siūlomi trys maitinimo tipai, siekiant kuo labiau patenkinti jų fiziologinius ir kultūrinius poreikius. X centro užsieniečiai gali pasirinkti tradicinį maitinimo tipą, kur įtraukti kiaulienos gaminiai, alternatyvų maitinimo tipą (be kiaulienos gaminių) ir vegetarinį maitinimo tipą. Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji X centro gyventojų dalis valgo centre pagamintą maistą ir yra pasirinkę alternatyvų maitinimo tipą. Pastebėta statistiškai reikšminga sąsaja tarp valgančių ir nevalgančių centre pagaminto maisto lyties atžvilgiu ($p=0,012$). Visos apklaustos moterys valgo X centre tiekiamą maistą. Nustatytas ryšys ($p=0,0001$) tarp maitinimo tipo pasirinkimo ir kilmės šalies atžvilgiu. Siekiant racioną labiau pritaikyti kultūriniams ypatumams ir atsižvelgti į užsieniečių nuomonę, valgiaraštį galima papildyti labiau X centro gyventojams priimtinais maisto produktais.

Raktiniai žodžiai: sveika mityba, subalansuota mityba, mitybos racionas, pabėgėlis, mitybos analizė, mitybos koregavimas.

SUMMARY

Analysis of the diet of foreigners of Center X and its adjustment taking into account cultural peculiarities

Natalja Grigorjeva

Master‘s thesis

The aim of this work was to analyze the diet of foreigners at Center X and the possibility to adjust it according to the discrepancies between norms and cultural peculiarities. The X Aliens Registration Center of the State Border Guard Service under the Ministry of the Interior of the Republic of Lithuania (hereinafter X Center) was selected as the object of research. The X Aliens Registration Center of the State Border Guard Service under the Ministry of the Interior of the Republic of Lithuania (hereinafter X Center) was selected as the object of research. For this purpose, a qualitative study (diet menus of the X Center for foreigners selected for analysis) and a quantitative instantaneous study (data were collected using a questionnaire) were conducted. Residents of the 114 X Center of various ages and nationalities took part in the survey. The data obtained during the study were summarized using Microsoft Excel 2021. The analysis of the obtained data was performed using IMB SPSS (Statistical Package for the Social Science) version 26.0, statistically significant data are considered when $p<0.05$.

After analyzing the diet of foreigners in Center X, it can be stated that the diet of foreigners accommodated in Center X does not always fully comply with the requirements and norms. Excessive amounts of nutrients and the energy value of a daily ration are most commonly found. Foreigners are optionally offered three types of meals to best meet their physiological and cultural needs. Foreigners at Center X can choose a traditional type of catering that includes pork products, an alternative type of catering, in addition to pork products, and a vegetarian type of catering. The study found that the majority of the population in Center X eats food produced at the center and has chosen an alternative type of food. A statistically significant correlation was observed between those who ate and those who did not eat in terms of gender ($p=0.012$). All women interviewed eat food served at the X Center. A relationship ($p=0.0001$) was found between the choice of diet and the country of origin. In order to make the diet more culturally specific and to take into account the opinion of foreigners, the menu can be supplemented with foods that are more acceptable to the residents of the X Center.

Key words: healthy nutrition, balanced nutrition, nutrition, refugee, nutritional analysis, dietary adjustment.

SANTRUMPOS

PSO (angl. WHO – World Health Organization) – Pasaulio sveikatos organizacija

LR – Lietuvos Respublikos

VRM – Vidaus reikalų ministerija

URC – Užsieniečių registracijos centras

Kcal – kilokalorijos

LRSAM – Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija

ES – Europos Sąjunga

EBK – Europos Bendrijų komisija

EASO – Europos prieglobsčio paramos biuras

UNHCR (angl. United Nations High Commissioner for Refugees) – Jungtinių Tautų vyriausiasis pabėgėlių komisaras

NKL – neužkrečiamos ligos

proc. – Procentai

kg – kilogramas

g – gramas

p – reikšmingumo lygmuo

ĮVADAS

Tinkama mityba aprūpina žmogaus organizmą energija ir būtinomis maisto medžiagomis. Žmogus nuolat turi gauti visų svarbiausių maisto medžiagų, kad palaikytų tinkamą organizmo funkcionavimą, sveikatą, fizinį aktyvumą. Energiją teikiančios maisto medžiagos yra angliavandeniai, baltymai ir riebalai. Normaliai organizmo veiklai taip pat būtini vitaminai, mineralinės medžiagos, maistinės skaidulos, vanduo, kiti maisto komponentai (1).

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis (PSO), mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvensenos ir mitybos (2).

Pagrindinė maisto kultūros taisyklė yra klasifikuoti, kuris maistas yra valgomas. Žmonės yra visavalgiai, tačiau naudoja tik dalį gamtoje esančių potencialiai valgomų medžiagų. Valgomą maistą tam tikroje bendruomenėje lemia ne tik biologinės ar geografinės sąlygos, bet ir kultūrinės normos. Idėjos apie tai, kas yra valgoma, gali keistis tarp tautų arba tarp skirtingų visuomenės klasių (3).

Migracija taip pat turi įtakos mitybos įpročiams ir sveikatai. Maisto įpročiai vaidina pagrindinį vaidmenį kultūrinėje tapatybėje ir yra stabilūs bei ilgalaikiai. Po migracijos į naują kultūrą gali pasikeisti mitybos įpročiai (jie vadinami mitybos akultūracija). Mitybos kultūra, kuri apibrėžiama kaip „migruojančios grupės nariai perima savo naujos aplinkos valgymo būdų pasirinkimą“ yra ne linijinis procesas, o sudėtingas ir dinamiškas. Dietos akultūracijos aspektai gali apimti maisto neofobiją, tai yra nežinomų maisto produktų atmetimą, taip pat neigiamą poveikį sveikatai laikui bėgant dėl padidėjusio daug energijos turinčio maisto vartojimo (4).

Maisto pasirinkimas dažnai grindžiamas religiniais įsitikinimais. Pavyzdžiui, dėl stipraus religinio jausmo prieš galvijų žudymą ar valgymą tik mažiau nei procentas Indijos gyventojų valgo mėsą. Musulmonai ir žydai gali valgyti ne kiaulieną, o kitokią mėsą, bet irgi tik tuo atveju, jei ji buvo nužudyta tam tikrais religinių įstatymų nustatytais būdais. Daugelis žmonių yra griežti vegetarai dėl religinių priežasčių. Kai kurie yra vegetarai, nes tiki augalinio maisto pranašumais. Kiti kai kurių maisto produktų vengia vien todėl, kad jų nemėgsta (5).

Pagal UNHCR (angl. United Nations High Commissioner for Refugees) – Jungtinių Tautų vyriausiąjį pabėgėlių komisarą (6), norint apsaugoti žmones, kurie buvo priversti bėgti, saugą, sveikatą ir gerovę, būtina užtikrinti, kad žmonės turėtų pakankamai maistinių medžiagų turinčio maisto ir saugaus vandens. Yra aiškus ryšys tarp mitybos ir visuomenės sveikatos. Užkrečiamos ligos, kurias iš dalies sąlygoja netinkama mityba, kasmet sukelia milijonus mirčių, kurių galima išvengti. Masinis gyventojų judėjimas gali sukelti didelį netinkamos mitybos, ligų ir mirčių skaičių. Maisto trūkumas taip pat daro žmones labiau pažeidžiamus seksualinei prievartai ir išnaudojimui.

Nekokybiška mityba ir vitaminų bei mineralų stoka lėtina vaikų vystymąsi ir daro nepataisomą žalą. Be to, tiems, kurie serga lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip ŽIV/AIDS, tinkama mityba yra gyvybiškai svarbi, norint palaikyti imuninę sistemą.

Darbo tikslas: išanalizuoti X centro užsieniečių mitybos racioną ir suderinti atsižvelgiant į neatitikimus normoms ir kultūriniams ypatumams.

Darbo uždaviniai:

1. Išanalizuoti X centro užsieniečių mitybos racionus.
2. Palyginti X centro užsieniečių mitybos racionų atitikimą rekomenduojamoms normoms.
3. Įvertinti X centro užsieniečių mitybos kultūrinius ypatumus.
4. Papildyti esamą mitybos racioną atsižvelgiant į neatitikimus normoms ir kultūriniams ypatumams.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Sveikos mitybos principai

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 pavadinimų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų (7). Sveikos mitybos apibrėžimas nuolat kinta, kad atspindėtų besikeičiantį supratimą apie skirtingų maisto produktų, pagrindinių maistinių medžiagų ir kitų maisto komponentų vaidmenį sveikatai ir ligoms. Daugybė įrodymų patvirtina, kad tam tikrų rūšių maistinių medžiagų, konkrečių maisto produktų grupių vartojimas teigiamai veikia sveikatą ir skatina įprastų neužkrečiamųjų ligų (NKL) prevenciją (8).

Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją (PSO) netinkama mityba reiškia maistinių medžiagų suvartojimo trūkumą ar perteklių, pagrindinių maistinių medžiagų disbalansą arba sutrikusį maistinių medžiagų panaudojimą. Dviguba netinkamos mitybos našta yra ir nepakankama mityba, ir antsvoris, ir nutukimas, ir su mityba susijusios neužkrečiamos ligos. Nepakankama mityba pasireiškia keturiomis formomis: išsekimu, augimo sulėtėjimu, per mažu svoriu ir mikroelementų trūkumu (9).

Sveika mityba yra tokia, kurios metu makroelementai vartojami tinkamomis proporcijomis, kad būtų patenkinti energetiniai ir fiziologiniai poreikiai be perteklinio suvartojimo, taip pat suteikiama pakankamai mikroelementų, kad būtų patenkinti fiziologiniai organizmo poreikiai. Makroelementai (t. y. angliavandeniai, baltymai ir riebalai) suteikia energijos, reikalingos žmogaus organizmo ląstelių augimo ir dauginimosi procesams. Normaliam augimui, vystymuisi, medžiagų apykaitai ir fiziologiniam funkcionavimui mikroelementų (t. y. vitaminų ir mineralų) reikia palyginti nedideliais kiekiais (8).

Vadovaujantis Europos Bendrijų komisijos (EBK) nustatytais sveikos mitybos principais, galima išskirti tris pagrindinius:

Saikingumas – tai pagrindinis principas; net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Įvairumas – su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Nė vienas produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms.

Subalansuotumas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo (10).

Sveikos mitybos svarbą akcentuoja ir Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija (LRSAM) ir išskiria svarbius sveikos mitybos principus:

1. Pereiti prie sveikos mitybos svarbu palaipsniui. Pirmiausia rekomenduojama paanalizuoti ir užsirašyti, ko ir kiek suvalgote. Tokiu būdu patys pastebėsite, kad sveikiau maitintis galima tiesiog vienų produktų kiekį mažinant, kitų – didinant. Viso proceso metu svarbu nepamiršti stebėti organizmo pokyčius ir poreikius.
2. Sveika mityba nėra dieta. Sveika mityba neturi nieko bendro su dieta, nors ir padeda atsikratyti antsvorio.
3. Gyvas maistas – pagrindinis energijos šaltinis. Vaisiai, daržovės, grūdinės kultūros ir ankštiniai augalai savyje turi visą rinkinį reikalingiausių medžiagų: angliavandenių, skaidulų, vitaminų ir mineralų, taip pat yra liesi, be cholesterolio, todėl tokie produktai turi sudaryti didžiąją dalį Jūsų dienos raciono.
4. Mokytis sveikai maitintis niekada nebūna per vėlu. Sveiką mitybą propaguojantys specialistai tvirtina, kad augalinis maistas be riebalų gali ne tik sustabdyti širdies ir kraujagyslių ligų vystymąsi, bet ir visiškai sugrąžinti sveikatą net ir sunkiems ligoniams. Pradėti sveikai maitintis ne vėlu net ir vyresniame amžiuje ar susirgus sunkiomis lėtinėmis ligomis (11).

Orientuojantis į PSO pateiktus faktus, žmonės visame pasaulyje vartoja daugiau energijos turinčio maisto, kuriame yra daug sočiųjų riebalų, transriebalų, cukrų ir druskos. Druska yra pagrindinis natrio šaltinis, o per didelis natrio vartojimas yra susijęs su hipertenzija ir padidėjusia širdies ligų ir insulto rizika. PSO rekomenduoja suaugusiesiems suvartoti mažiau nei 5 g (šiek tiek mažiau nei arbatinį šaukštelį) druskos per dieną (12).

Druskos ir sočiųjų riebalų rūgščių vartojimas ir su tuo susiję aukšto sistolinio kraujospūdžio rizikos veiksniai yra viena iš pagrindinių neužkrečiamųjų ligų priežasčių. Pagrindiniai druskos šaltiniai yra duona, sūris, mėsa ir jos gaminiai, užkandžiai, padažai, sriubos ir pyragaičiai. Šių rūšių maisto produktų sudėties keitimas, siekiant sumažinti druskos kiekį, laikomas perspektyvia strategija, mažinant suvartojamos druskos kiekį (13).

Druskos suvartojimą galima mažinti šiais būdais:

- apriboti druskos ir daug natrio turinčių pagardų (pvz., sojos padažo, žuvies padažo ir sultinio) kiekį gaminant ir ruošiant maistą;
- ant stalo neturėti druskos ar daug natrio turinčių padažų;
- apriboti sūrių užkandžių vartojimą;
- rinktis produktus su mažesniu natrio kiekiu. (14)

Svarbus sveikos mitybos faktas taip pat yra laisvojo cukraus suvartojimo apribojimas iki mažiau nei 10 proc. visos suvartojamos energijos. Siekiant papildomos naudos sveikatai, siūloma net mažinti iki mažiau nei 5 proc. visos suvartojamos energijos (15). Cukrus yra lengvai įsisavinamas

energijos šaltinis, natūraliai randamas daugelyje vaisių ir daržovių, tačiau pridėtinis cukrus, naudojamas maisto produktų gamyboje, siejamas su daugeliu sveikatos sutrikimų: dantų ėduonimi, antsvoriu ir nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligomis, II tipo cukriniu diabetu, metaboliniu sindromu, nealkoholiniu kepenų suriebėjimu (16). Kalbant apie rafinuotą cukrų, reikia atsiminti, kad jis suteikia energijos, bet nesuteikia skaidulų, vitaminų ar mineralų. Be to, yra tam tikrų įrodymų, kad cukrumi saldinti gėrimai neduoda sotumo ir gali padidinti energijos suvartojimą bei padidinti kūno svorį. Todėl yra rimtų priežasčių apriboti rafinuoto cukraus vartojimą (17).

Cukraus suvartojimą galima sumažinti šiais būdais:

- apriboti maisto ir gėrimų, kuriuose yra daug cukraus, vartojimą, pavyzdžiui, saldžių užkandžių, saldainių ir cukrumi saldintų gėrimų (t.y. visų rūšių gėrimų, kuriuose yra laisvojo cukraus – tai apima gazuotus arba negazuotus gaiviuosius gėrimus, vaisių ar daržovių sultis ir gėrimus, skystus ir miltelių koncentratus, aromatizuotą vandenį, energinius ir sportinius gėrimus, paruoštą gerti arbatą ir kavą bei aromatizuotus pieno gėrimus);
- valgyti šviežius vaisius ir žalias daržoves kaip užkandžius vietoj saldžių užkandžių (14).

Vadovaujantis sveikos mitybos rekomendacijomis, norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina laikytis pagrindinių sveikos mitybos taisyklių. Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas (2).

PAGRINDINĖS SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ar bulvių.
3. Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną).
4. Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25).
5. Mažinti riebalų vartojimą: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.
6. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
7. Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį).
8. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.
9. Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g), vartoti joduotą druską.
10. Riboti alkoholio vartojimą.

11. Skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėn. ir žindymą iki 2 m. ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą.
12. Valgyti reguliariai.
13. Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.
14. Kasdien aktyviai judėti (18).

Kad visas būtinas medžiagas gautume su maistu, reikėtų prisiminti sveikatai palankaus maisto parinkimo piramidę. Stengtis savo lėkštės turinį dėlioti pagal ją (1 pav.).

1 pav. Maisto pasirinkimo piramidė (19)

1.2. Subalansuotos mitybos svarba

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) bei įvairių mokslinių šaltinių duomenimis, netinkama mityba neigiamai veikia gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, cukrinis diabetas ir kitų, vystymąsi bei didina gyventojų mirtingumą (20).

Tinkama ir sveika mityba padeda išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų bei saugo ir stiprina gyventojų sveikatą (21).

Prasta mityba tarp Vakarų šalyse gyvenančių imigrantų, pabėgėlių ir prieglobsčio prašytojų yra plačiai paplitusi ir vertinama kaip rimta problema. Netinkamai parinktas mitybos racionas ir maisto medžiagų trūkumas gali turėti rimtų pasekmių sveikatai ir darbingumui (22). Prieglobsčio prašytojai dažniau gali patirti dvigubą netinkamos mitybos poveikį dėl jau esamų mikroelementų trūkumo, taip pat gali didėti rizika susirgti lėtinėmis ligomis dėl didesnio natrio, riebalų ir cukraus suvartojimo naujojoje šalyje (23).

PSO akcentuoja, kad mitybos įpročiai laikui bėgant keičiasi, tam įtakos turi daug socialinių ir ekonominių veiksnių, kurie kompleksiškai sąveikauja ir formuoja individualius mitybos modelius (24). Šie veiksniai apima pajamas, maisto kainas (kurios turės įtakos sveiko maisto prieinamumui ir įperkamumui), individualius pageidavimus ir įsitikinimus, kultūrines tradicijas ir geografinius bei aplinkos aspektus (įskaitant klimato kaitą) (25). Mitybos specialistai akcentuoja, kad mityba turi ne tik saugoti sveikatą, bet ir ją įtvirtinti bei stiprinti (26). Maisto trūkumas yra plačiai paplitęs tarp prieglobsčio prašytojų, perkeltų į Vakarų šalis (27).

Prasta mityba, kurioje trūksta gyvybiškai svarbių maisto medžiagų, vitaminų ir mineralų, gali sukelti sunkų nusilpimą ir pažeisti gyvybines organizmo funkcijas (28). Netinkamos mitybos simptomai yra lengvai atpažįstami tiek suaugusiems, tiek vaikams. Jie gali būti apibūdinti taip (29):

1. Svorio kritimas.
2. Raumenų silpnumas ir nuovargis.
3. Nuovargis ir energijos trūkumas.
4. Padidėjęs jautrumas infekcijoms.
5. Irzlumas ir galvos svaigimas.
6. Sausi plaukai ir oda.
7. Depresija.
8. Moterims gali sutrikti menstruacijų ciklas.

1.3. Mitybos racionas

Racionali mityba – tai vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių sveikatą. Normalios racionalios mitybos sąlygos galimos tik esant energijos pusiausvyrai – kai gaunamas su maistu energijos kiekis

per parą atitinka išeikvotos energijos kiekį. Maisto produktuose yra baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių druskų, mikroelementų, vitaminų, vandens ir kitokių junginių (30).

Angliavandeniai formaliai apibrėžiami kaip turintys anglies, vandenilio ir deguonies santykiu 1:2:1. Praktiškai su maistu gaunami angliavandeniai apima junginius, kurie gali būti virškinami arba metaboliškai paverčiami tiesiogiai gliukoze arba kurie oksiduojasi į piruvatą, įskaitant kai kuriuos cukraus alkoholius (31). Angliavandeniai skirstomi į kelias kategorijas pagal cukraus vienetų skaičių ir tai, kaip cukraus vienetai yra chemiškai sujungti vienas su kitu. Kategorijose yra cukrus, krakmolas ir skaidulos. Cukrus yra vaisiuose ir pieno produktuose. Krakmolas sudarytas iš daugelio tarpusavyje sujungtų gliukozės vienetų. Jų yra daugelyje maisto produktų, įskaitant daržoves, ankštinius augalus ir grūdus. Dauguma krakmolų organizme suskaidomi į cukrų veikiant virškinimo fermentams, tačiau kai kurie krakmolai yra atsparūs virškinimo fermentams (32). Daržovės, vaisiai, nesmulkinti grūdai, pienas ir pieno produktai yra pagrindiniai angliavandenių maisto šaltiniai. Grūduose ir tam tikrose daržovėse, įskaitant kukurūzus ir bulves, yra daug krakmolo, o saldžiosiose bulvėse daugiausia yra sacharozės. Vaisiuose ir tamsiai žaliose daržovėse yra mažai krakmolo arba jo nėra, tačiau juose yra cukraus ir maistinių skaidulų (33).

Riebalai – tai glicerino ir riebiųjų rūgščių junginiai. Cheminės riebalų savybės priklauso nuo riebiųjų rūgščių santykio. Organizme riebalai gali sintezuotis ne vien iš maisto riebalų, bet ir iš angliavandenių, o kartais – baltymų. Riebalų organizme mažėja badaujant, o daugėja tunkant (29).
Sotieji riebalai (pagal Ann G. Liu, Nikki A. 2017) (34) įvardijami kaip širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, nutukimo, įvairių lėtinių ligų atsiradimo priežastis.

Transriebalai: pramoninių transriebalų, iš dalies hidrintų aliejų saugaus vartojimo lygio nėra. Transriebalai neigiamai veikia įvairius ŠKL rizikos veiksnius. Remiantis šiais poveikiais, rekomenduojama kiek įmanoma apriboti jų vartojimą (35).

Mononesotieji riebalai: kasdienėje mityboje dažniausiai pasitaikančios mononesočiosios riebalų rūgštys yra oleino rūgštis, palmitoleino rūgštis. Oleino rūgštis sudaro didžiausią mononesočiųjų riebalų rūgščių kiekį maiste – apie 90 proc. (36).

Sveikatai palankiausi yra aliejai, kurių sudėtyje vyrauja nesočiosios riebalų rūgštys. Polinesočiųjų riebalų rūgščių yra ne tik augaliniuose aliejuose (ypač gausu – rapsų, kukurūzų, linų sėmenų, sojų, saulėgrąžų), bet ir riebioje žuvyje, sėklose, riešutuose. Aliejuose yra nepakeičiamų omega-3 (alfa linoleno) ir omega-6 (linolo) polinesočiųjų riebalų rūgščių. Šių riebalų rūgščių žmogaus organizmas pats nepasigamina, jos turi būti gaunamos su maistu (37).

Baltymai – tai sudėtingi aminorūgščių junginiai, gaunami tiek iš gyvulinių, tiek iš augalinių šaltinių (38). Baltymai yra svarbi mitybos dalis. Rekomenduojama baltymų norma sveikiems suaugusiems, turintiems minimalų fizinį aktyvumą, žmonėms, yra 0,8 g baltymų vienam kg kūno masės per dieną. Norint patenkinti funkcinius poreikius, pvz., skatinti skeleto ir raumenų baltymų kaupimąsi ir fizinę jėgą, asmenims, kurių fizinis aktyvumas yra minimalus, vidutinis ir intensyvus, rekomenduojama su maistu suvartoti atitinkamai 1,0, 1,3 ir 1,6 g baltymų vienam kg kūno masės per dieną (39). Baltymai yra randami įvairiuose maisto produktuose skirtingais kiekiais (30).

Mitybos režimas – tai valgymas tam tikru laiku. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgius – maistas geriau suvirškinamas. Virškinimo sistema pailsi naktį, miegant. Ji turi ilsėtis ne mažiau, kaip 8-10 val. per parą. Sveikam suaugusiam žmogui rekomenduojama valgyti 3-4 kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius arba pavakarius, pietus ir vakarienę. Kiekvieno valgymo metu gaunamas energijos kiekis taip pat turi skirtis (30).

Atskirų valgymų rekomenduojamos energinės vertės normos nuo paros energinės vertės, jei valgoma 4 kartus per dieną:

- pusryčiai – 25 proc.
- pietūs – 35 proc.
- pavakariai (priešpiečiai) – 15 proc.
- vakarienė – 25 proc.

1.4. Užsieniečių maitinimo organizavimas

Užsieniečių, apgyvendintų X centre, maitinimas turi atitikti Lietuvos Respublikos higienos normą 61:2020 „Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Užsieniečių registracijos centre visuomenės sveikatos saugos reikalavimai“.

Užsieniečių maitinimas organizuojamas vadovaujantis Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos apraše, patvirtintame Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymu Nr. 1V-340 „Dėl Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“,

nustatytais reikalavimais. Pusryčiams užsieniečiai turi gauti 25-35 proc., pietums 30-40 proc., vakarienei 20-25 proc., priešpiečiams ar pavakariams 10-15 proc. rekomenduojamo paros maisto raciono kaloringumo, nustatyto rekomenduojamose paros maistinių medžiagų ir energijos normose, patvirtintose Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ (40).

Apgyvendinti centre suaugę užsieniečiai maitinami nemokamai 3 kartus, nepilnamečiai 4 kartus per parą pagal rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“. Laiko tarpai tarp maitinimų – ne trumpesni kaip 3 ir ne ilgesni kaip 4 val. 30 min., išskyrus miegui skirtą laiką. Užsieniečiai gali pasirinkti vieną iš trijų maitinimo tipų: tradicinį, alternatyvų, vegetarinį. Paros maitinimo išlaidų norma pinigine išraiška vienam suaugusiam asmeniui – iki 2,91 Eur, vienam nepilnamečiui asmeniui – iki 3,25 Eur, vienam asmeniui su specialiais mitybos poreikiais – iki 3,50 Eur (41).

Pagal Europos prieglobsčio paramos biuro (EASO) gaires dėl priėmimo sąlygų, veiklos standartų ir rodiklių (42) rekomendacijas per dieną suaugusieji maitinami ne rečiau kaip tris kartus, o nepilnamečiai penkis kartus, ir bent vienas patiekalas būna termiškai apdorotas ir patiekiamas karštas (43). Maisto patiekalais turi būti užtikrinama subalansuota ir įvairi mityba (valgių pagrindą turi sudaryti javai, duona ir ryžiai, vaisiai ir daržovės, pienas, pieno produktai, mėsa, kiaušiniai ar žuvis), įskaitant pieno parūpinimą nepilnamečiams ir kūdikiams, kai to reikia (42). Turi galioti specialios taisyklės, kurios taikomos specialiųjų mitybos poreikių turintiems prašytojams (pavyzdžiui, reikėtų atsižvelgti į nėščias ir krūtimi maitinančias moteris, tam tikromis ligomis sergančius ir alergiją tam tikriems maisto produktams turinčius asmenis). Turi būti atsižvelgiama į konkrečių grupių maisto ypatumus ir mitybos apribojimus („Konkrečios grupės“ reiškia gyventojus, priklausančius konkrečioms religinėms ir (arba) kultūrinėms grupėms, taip pat prašytojus vegetarus ir (arba) veganus).

Yra daug įrodymų, patvirtinančių neigiamą maisto trūkumo poveikį sveikatai. Nustatyta, kad maisto trūkumas yra susijęs su bloga bendra sveikata, nevisaverte mityba, pablogėjusia širdies ir kraujagyslių sveikata, bloga psichine sveikata, padidėjusia tikimybe patekti į ligoninę ir rizika susirgti lėtinėmis ligomis (44).

Pabėgėlių populiacijos yra pažeidžiamos gaunamų maistinių medžiagų atžvilgiu (45). Prisitaikymas prie naujų mitybos modelių priklauso nuo jų etninės ir kultūrinės kilmės, religijos ir ideologijų pagrindo ir stiprybių bei nuo to, kaip jiems pavyksta pakeisti mitybos įpročius (4).

2. TYRIMO METODAI IR MEDŽIAGA

Atliekamas tyrimas buvo vykdytas dviem kryptimis: analizuojant X centro apgyvendintų užsieniečių valgiaraščius (vertinant racioną, kaloringumą ir kt.) ir renkami anoniminės anketinės apklausos duomenys (1 priedas), siekiant išanalizuoti ir įvertinti X centro užsieniečių mitybos kultūrinius ypatumus.

Kokybinis tyrimas. Atliekant analizę pasirinkti X centro užsieniečių maitinimo valgiaraščiai. X centro maitinimas turi būti organizuojamas laikantis Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo, patvirtinto Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymu Nr. 1V-340 „Dėl Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“, nustatytais reikalavimais ir pagal Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“

Šiame darbe pateikiama suaugusių užsieniečių valgiaraščių analizė, duomenų analizė, atlikta 2021 m. vasario – gegužės mėnesiais.

Kiekybinis momentinis tyrimas. X centro gyventojų apklausa buvo vykdoma nuo 2021 m. birželio mėn. iki 2022 m. sausio mėn. Apklausos duomenims rinkti sudaryta anoniminė anketa, kuria siekta išsiaiškinti X centro užsieniečių nuomonę apie maitinimo organizavimo kokybę ir įvertinti užsieniečių mitybos kultūrinius ypatumus. Užsieniečiams buvo išdalintosos anketos, respondentai buvo informuoti apie tyrimo anonimiškumą. Klausimyne dauguma klausimų pateikti kartu su galimais atsakymų variantais, paliekant galimybę papildyti savo atsakymo variantu.

Statistinė duomenų analizė. Tyrimo metu gauti duomenys buvo apibendrinti, naudojantis Microsoft Excel 2021 programa. Grafiniam tyrimo rezultatų pavaizdavimui naudota Microsoft Excel 2021 programa. Tyrimo rezultatai pateikiami paveiksluose. Gautų duomenų analizė atlikta naudojant IMB SPSS (Statistical Package for the Social Science) 26.0 versiją, statistiškai reikšmingi duomenys laikomi, kai $p<0,05$. Hipotezėms apie požymių nepriklausomumą patikrinti buvo taikytas chi kvadrato ($\chi 2$) kriterijus.

Tiriamosios imties charakteristikos. Tyrime dalyvavo 114 užsieniečių. Respondentų socialinės charakteristikos pateiktos 1 lentelėje. Didžioji dalis respondentų buvo vyrai – 86,84 proc., apklaustos moterys sudarė 13,16 proc. Respondentų amžius svyravo nuo 20 iki 59 metų. Didžioji dalis respondentų (57,89 proc.) buvo 20-29 metų amžiaus, 30-39 metų amžiaus respondentai sudarė

21,05 proc. ir 40-49 metų respondentų buvo 18,42 proc. Mažiausia respondentų grupė pagal amžių (50-59 metų) sudarė tik 2,63 proc. Pagal šeiminę padėtį 78,07 proc. respondentų vyrų yra nevedę, o moterys netekėjusios, 21,93 proc. apklaustųjų vyrų vedę, o moterys ištekėjusios.

1 lentelė. *Respondentų socialinės charakteristikos*

Charakteristikos	**Kriterijai**	**Respondentų skaičius (vnt.)**	**Respondentų dalis (proc.)**
Lytis	Moterys	15	13,16
	Vyrai	99	86,84
Amžius	20-29 metų amžiaus	66	57,89
	30-39 metų amžiaus	24	21,05
	40-49 metų amžiaus	21	18,42
	50-59 metų amžiaus	3	2,63
Šeimyninė padėtis	Vedęs/ištekėjusi	25	21,93
	Nevedęs/netekėjusi	89	78,07

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. X centro užsieniečių mitybos racionų analizė

Siekiant išnagrinėti X centro užsieniečių mitybos racionus, buvo atlikta jų analizė. Maitinimas X centre yra vykdomas pagal dešimties dienų valgiaraščius. Organizuojant maitinimą X centre užsieniečiams pusryčių metu gali būti tiekiamos įvairių kruopų košės (ryžių, kukurūzų, avižinių dribsnių, manų). Pusryčiams taip pat tiekiami ir pieno produktų gaminiai: varškė, varškės sūris, varškės sūreliai, jogurtas, plėšomos sūrio lazdelės, fermentinis sūris, sviestas. Dažnai į pusryčių racioną yra įtraukti ir virti kiaušiniai. Jeigu pusryčiams tiekiamas sumuštinis su mėsos gaminiais, visada atsižvelgiama, kad užsieniečiams, pasirinkusiems alternatyvų maitinimo tipą, mėsos gaminiai būtų tiekiami iš vištienos arba jautienos (be kiaulienos ir jos produktų). Vegetarinį maitinimo tipą pasirinkusiems užsieniečiams mėsos gaminiai nėra tiekiami. Iš duonos gaminių X centro užsieniečiai gauna kvietinių miltų batoną, kvietinių ir ruginių miltų duoną, kartais meduolius, riestainius, sausainius.

Pietų davinyje galima pastebėti esminį skirtumą tarp tradicinio, alternatyvaus bei vegetarinio maitinimo tipo. Pagrindiniai skirtumai tarp patiekiamų maisto produktų vidutinių paros kiekių, skirtų asmenims, apgyvendintiems Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos užsieniečių registracijos centre (2 priedas) yra būtent tam tikros rūšies mėsos buvimas arba jos pakeitimas kitais produktais. Pietų davinį sudaro sriuba, karštas patiekalas, garnyras, daržovės arba daržovių salotos, gėrimas. Sriubos yra tiekiamos pietų davinyje visiems trims maitinimo tipams vienodos, kadangi jų gamybos technologiniame procese nėra naudojami gyvūninės kilmės produktai. Tiekiamas toks sriubų asortimentas: agurkinė, pupelių, žirnių, šviežių daržovių, barščiai su bulvėmis, raugintų kopūstų. Prie pietų sriubų patiekiama ruginė ir kvietinė forminė duona.

Antrieji pietų patiekalai dažniausiai gaminami iš mėsos, žuvies, daržovių, ankštinių. Analizuojant tradicinio maitinimo tipo antrųjų patiekalų įvairovę, galime pastebėti, kad antrieji patiekalai yra gaminami iš jautienos (4 kartus), vištienos (3 kartus), žuvies (2 kartus), kiaulienos (1 kartą). Iš jautienos gaminamas šnicelis, plovas, Biržų kotletai, befstrogenas. Žuvis tiekiama kepta, o vištiena tiekiama kepta arba troškinta. Alternatyvaus maitinimo pietų patiekalai skiriasi nuo tradicinio maitinimo tuo, kad gamyboje nenaudojama kiauliena ir jos produktai. Atitinkamai tokie patiekalai yra pakeičiami į patiekalus, pagamintus iš jautienos. Didžiausią skirtumą tarp trijų maitinimo tipų galime pastebėti vegetariniame maitinime. Tiekiami tokie antrieji patiekalai kaip troškintos daržovės (žalieji žirneliai ir morkos), kepta žuvis ir jos filė, pupelių troškinys, žuvies kotletai (lašišų), omletas,

paprikos troškinys. Garnyrai tiekiami vienodi visiems maitinimo tipams – virti ryžiai, virtos bulvės, virti grikiai, miežinių kruopų košė, bulvių košė. Prie antrojo pietų patiekalo dažniausiai tiekiamos šviežios daržovės (agurkai) arba salotos – pekino kopūstų su paprika, salierų su agurkais, kopūstų-pomidorų, burokėlių, ridikėlių.

Vakarienei tiekiami virti ryžiai, grikiai, makaronai arba bulvės su paukštienos maltinukais arba žuvies patiekalais. Vegetariniame maitinime mėsos patiekalai yra keičiami troškintomis arba keptomis daržovėmis, sklindžiais su džemu, žemaičių blynais su vištiena. Taip pat tiekiami pieno gaminiai: varškė, jogurtas, fermentinis sūris. Vakarienės metu visada tiekiama arbata su cukrumi, kvietinė duona ir vaisiai (obuoliai, bananai, kriaušės, apelsinai, mandarinai).

Toks skiriamų užsieniečiams maisto produktų grupavimas rodo, kad, organizuojant X centro užsieniečių maitinimą, yra laikomasi reikalavimų dėl skiriamų maisto produktų vidutinių paros kiekių, skirtų užsieniečiams, apgyvendintiems X centre.

3.2. X centro užsieniečių mitybos racionų atitikimo rekomenduojamoms normoms palyginimas

Atliekant X centro racionų analizę, ištirti 10 dienų raciono baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekiai ir paros raciono energinė vertė (1, 2, 3 lentelės) bei palyginti su rekomenduojama paros maisto raciono energine bei maistine verte (3635).

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ su vėlesniais pakeitimais (46) rekomenduojama, kad 2-64 metų amžiaus žmonėms baltymai sudarytų 10-20 proc. paros maisto davinio energinės vertės (toliau – E proc.). Angliavandeniai vaikams ir suaugusiesiems turi sudaryti 45-60 E proc. Riebalai 2 metų amžiaus ir vyresniems 25-35 E proc.

2 lentelė. *X centro 10 dienų tradicinio maitinimo tipo valgiaraščio maistinių medžiagų ir energinės vertės kiekiai*

	Paros davinio energinė ir maistinė vertė			
Maitinimo diena	Kcal	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g
1	2933	426	120	107
2	2244	358	109	94
3	2612	444	109	100
4	2220	330	112	113
5	2328	397	93	92
6	2280	389	88	93
7	2292	381	93	99
8	2648	432	109	121
9	2268	356	116	95
10	2068	332	93	92
Vidurkis	2389,3	384,5	104,2	100,6
Norma	2450	275,6-367.5	61,3-122,6	68,06-95,28

Išanalizavus X centro 10 dienų tradicinio maitinimo tipo valgiaraščio maistinių medžiagų ir energinės vertės kiekius (2 lentelė), nustatyta, kad bendras energinės vertės vidurkis (2389,3 kcal) yra nežymiai mažesnis ir neatitinka normos (2450 kcal) (47). X centro tradicinio maitinimo angliavandenių vidurkis (384,5 g) yra didesnis nei viršutinė riba rekomenduojamos paros maisto davinio energinės vertės normos (367,5 g). Paros baltymų kiekio vidurkis (104,2 g) atitinka rekomendacijas visas analizei pasirinktas dienas. Paros riebalų kiekio vidurkis (100,6 g) viršija rekomendacijas, tačiau atskiromis maitinimo dienomis (2, 5, 6, 9, 10 dienomis) atitinka normą.

3 lentelė. *X centro 10 dienų alternatyvaus maitinimo tipo valgiaraščio maistinių medžiagų ir energinės vertės kiekiai*

	Paros davinio energinė ir maistinė vertė			
Maitinimo diena	Kcal	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g
1	2955	426	122	109
2	2526	358	109	94
3	2595	392	101	89
4	2559	330	112	113
5	2604	397	93	92
6	2559	389	88	93
7	2567	377	95	97
8	3011	432	109	121
9	2553	356	116	95
10	2260	311	93	92
Vidurkis	2618,9	376,8	103,8	99,5
Norma	2450	275,6-367,5	61,3-122,6	68,06-95,28

Nagrinėjant X centro 10 dienų alternatyvaus maitinimo tipo valgiaraščio maistinių medžiagų ir energinės vertės kiekius (3 lentelė), galime pastebėti, kad energinės vertės, angliavandenių, baltymų ir riebalų 10 dienų vidurkiai niekada nebūna mažesni negu numatyta rekomendacijose. Bendras energinės vertės (2618,9 kcal), angliavandenių (376,8 g) ir riebalų (99,5 g) vidurkiai yra didesni už numatytas normas reglamentuojančiuose teisės aktuose. Tik bendras baltymų kiekis (103,8 g) neviršija rekomendacijos ir atitinka normą.

4 lentelė. *X centro 10 dienų vegetarinio maitinimo tipo valgiaraščio maistinių medžiagų ir energinės vertės kiekiai*

	Paros davinio energinė ir maistinė vertė			
Maitinimo diena	Kcal	Angliavandeniai, g	Baltymai, g	Riebalai, g
1	3109	415	106	114
2	2885	380	119	99
3	3163	440	116	104
4	2936	376	115	108
5	3145	425	107	113
6	2710	385	90	90
7	2497	359	65	89
8	3060	449	91	100
9	2733	361	113	93
10	2397	309	90	89
Vidurkis	2863,5	389,9	101,2	99,9
Norma	2450	275,6-367,5	61,3-122,6	68,06-95,28

Lyginant X centro vegetarinio maitinimo tipo racioną su rekomenduojamomis normomis (4 lentelė), pavyko nustatyti, kad tik baltymų 10 dienų vidutinis kiekis (101,2 g) atitiko normas (61,3-122,6 g). Energinės vertės, angliavandenių ir riebalų kiekinės išraiškos buvo didesnės, negu reglamentuoja teisės aktas. Kalorijų 10 dienų vidurkis (2863,5 kcal) buvo 16,9 proc. didesnis negu rekomenduojama (2450 kcal). Angliavandenių vidurkis (389,9) viršija viršutinę rekomenduojamos normos vertę 6,1 proc. Baltymų 10 dienų vegetarinio maitinimo vidurkis viršija leidžiamą normą 4,8 proc.

Atliekant analizę X centro užsieniečių mitybos racionų atitikimo rekomenduojamoms normoms palyginimą, nustatyta, kad tradicinio maitinimo energetinės vertės bendras vidurkis yra

2,48 proc. mažesnis už rekomenduojamą normą. Alternatyvaus ir vegetarinio tipo valgiaraščiuose energinės vertės bendras 10 dienų vidurkis viršijo normą. Maistinių medžiagų – baltymų, riebalų ir angliavandenių- vidutiniai kiekiai tradiciniame, alternatyviame ir vegetariniame maitinime nebuvo mažesni už rekomenduojamas normas.

Lyginant X centro užsieniečių mitybos racionų atitikimą rekomenduojamoms normoms taip pat buvo išanalizuotas gaunamos paros druskos kiekis (5 lentelė) ir cukraus vartojimas (6 lentelė).

5 lentelė. *X centro tradicinio, alternatyvaus, vegetarinio maitinimo gaunamos pridėtinės druskos vidutinis kiekis per parą*

Matinimo diena	Gaunamos per parą pridėtinės druskos kiekis (g)		
	Tradicinis maitinimo tipas	Alternatyvus maitinimo tipas	Vegetarinis maitinimo tipas
1	5	5	4
2	6	6	6
3	4	4	4
4	5	4	5
5	6	6	6
6	5	5	5
7	4	5	4
8	4	4	4
9	6	5	6
10	5	6	5
Vidurkis	5	5	4,9
Rekomenduojama	5	5	5

Vadovaujantis PSO rekomendacijomis, suaugusiems žmonėms druskos reikia suvartoti mažiau nei 5 g per dieną. Druskos perteklius žmogaus organizmui yra žalingas ir gali būti viena iš pagrindinių neužkrečiamųjų ligų priežasčių. Analizuojant X centro užsieniečių gaunamos pridėtinės druskos kiekį, galime prieiti prie išvados, kad daugiausiai dienų visų trijų maitinimų tipų gaunamos druskos kiekis atitinka normą. Tradicinio, alternatyvaus ir vegetarinio maitinimo nedidelis rekomendacijos viršijimas fiksuotas 2, 5, 9 ir 10 dienomis. Pažymėtina ir tai, kad buvo analizuojamas pridėtinės druskos kiekis, ir reikia atkreipti dėmesį į tai, kad žmonės gauna druskos kartu su tokiais maisto produktais kaip duona, sūris, mėsos gaminiai, padažai, pyragaičiai.

6 lentelė. *X centro tradicinio, alternatyvaus, vegetarinio maitinimo gaunamo pridėtinio cukraus vidutinis kiekis per parą*

Matinimo diena	Gaunamo per parą pridėtinio cukraus kiekis (g)		
	Tradicinis maitinimo tipas	Alternatyvus maitinimo tipas	Vegetarinis maitinimo tipas
1	34	34	32
2	30	30	30
3	26	29	29
4	25	25	25
5	26	25	25
6	29	29	29
7	24	25	25
8	30	30	30
9	25	25	25
10	24	24	24
Vidurkis	27,3	27,6	27,4
Rekomenduojama	15	15	15

Atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ rekomendacijas, cukrų (mono ir disacharidų) suvartojimas neturi viršyti 10 proc. paros maisto davinio energinės vertės. Jeigu rekomenduojama paros energijos norma suaugusiesiems yra 2450 kcal, atitinkamai cukrų (mono- ir disacharidų), gaunamų per parą, energinė vertė neturėtų viršyti 245 kcal. Tradiciniame, alternatyviame ir vegetariniame maitinime vidutinis paros pridėtinio cukraus kiekis svyruoja nuo 27,4 g iki 27,6 g. Apskaičiavę energinę vertę pagal gaunamą per parą vidutinį cukraus kiekį, matome, kad energinės vertės išraiška yra nuo 109,2 iki 110,4 kcal.

Svarbu atkreipti dėmesį ir į tai, kad maitinimas X centre užsieniečiams turi būti organizuojamas vadovaujantis ir Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymo Nr. 1V-340 „Dėl Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“ priedais, kuriuose yra numatyti maitinimui skiriamų maisto produktų vidutiniai paros kiekiai.

Apibendrinant galima teigti, kad X centro valgiaraščiuose aptinkami maistinių medžiagų ir energinės vertės kiekių neatitikimai normoms. Dažniausiai X centro valgiaraščiuose yra pastebimi didesni energinės vertės bei maistinių medžiagų kiekiai. Pridėtinės druskos kiekis neviršija PSO

rekomenduojamos normos. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad užsieniečiai druskos gauna su kitais maisto produktais ir tokiu atveju galimas rekomenduojamos normos viršijimas. Pridėtinio cukraus kiekis, naudojamas X centro valgiaraščiuose, yra didesnis ir neatitinka Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymo Nr. 1V-340 „Dėl Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“ rekomenduojamų normų.

3. 3. X centro užsieniečių mitybos kultūrinių ypatumų įvertinimas

Vykdant X centro maitinimo organizavimą bei sudarant valgiaraščius būtina laikytis maitinimui skiriamų maisto produktų vidutinių paros kiekių suaugusiems ir nepilnamečiams asmenims, apgyvendintiems X centre (2 priedas).

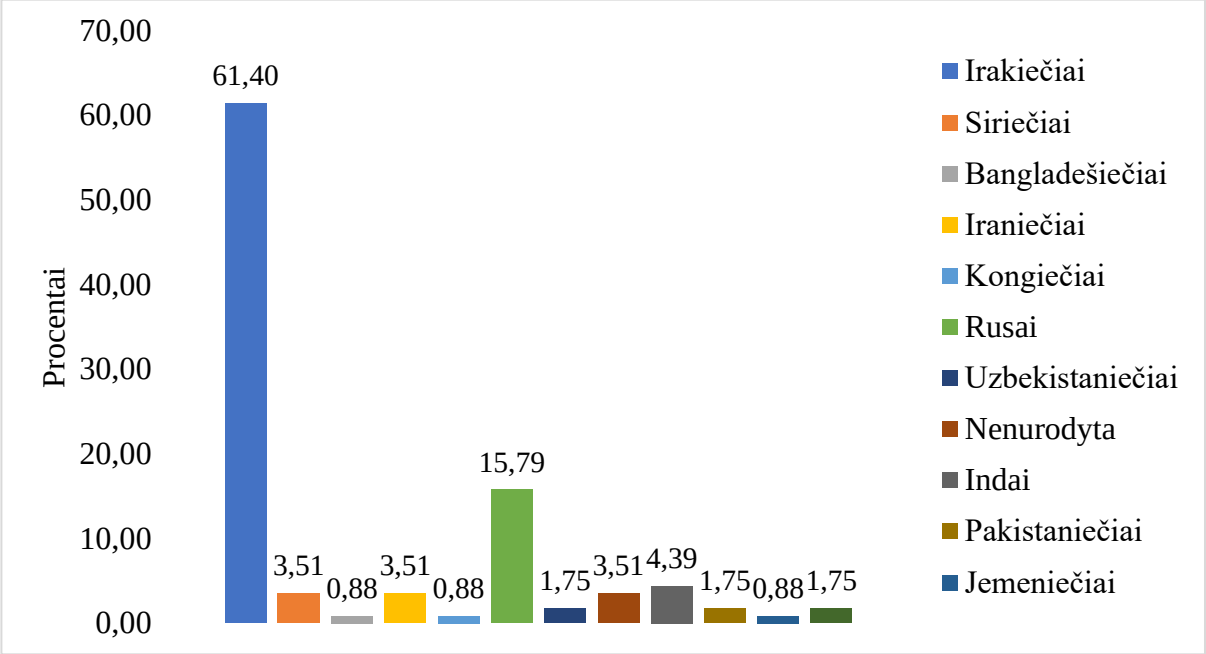
Atsižvelgiant į X centre apgyvendintų užsieniečių poreikius dėl kultūrinių ypatumų, maitinimas organizuojamas trimis tipais: tradiciniu, alternatyviuoju bei vegetariniu. Esminius skirtumus tarp trijų maitinimo tipų sudaro skirtingi mėsos ir mėsos produktų sąrašai. Organizuojant tradicinį maitinimą, užsieniečiui yra skiriami paukštienos, jautienos bei kiaulienos produktai. Organizuojant alternatyvų maitinimą užsieniečiui yra skiriami tik paukštienos ir jautienos produktai, mėsos gaminiai turi būti be želatinos, kiaulienos ir jos produktų. Organizuojant vegetarinį maitinimą užsienietis negauna jokių mėsos produktų bei jos gaminių, tokio užsieniečio racione dominuoja žuvis, pieno gaminiai, ankštinės daržovės, kiaušiniai.

Turi būti organizuojama tokia mityba, kurios metu maistinės medžiagos vartojamos tinkamomis proporcijomis, kad būtų patenkinti energiniai ir fiziologiniai poreikiai be perteklinio suvartojimo.

Siekiant išanalizuoti ir įvertinti X centro užsieniečių mitybos kultūrinius ypatumus, buvo atlikta X centre apgyvendintų užsieniečių apklausa. Tyrimo metų siekta išsiaiškinti X centre apgyvendintų užsieniečių nuomonę apie organizuojamą maitinimą. Tikėtina, jog X centre apgyvendinti užsieniečiai gali pateikti naudingos informacijos įvertinant mitybos kultūrinius ypatumus.

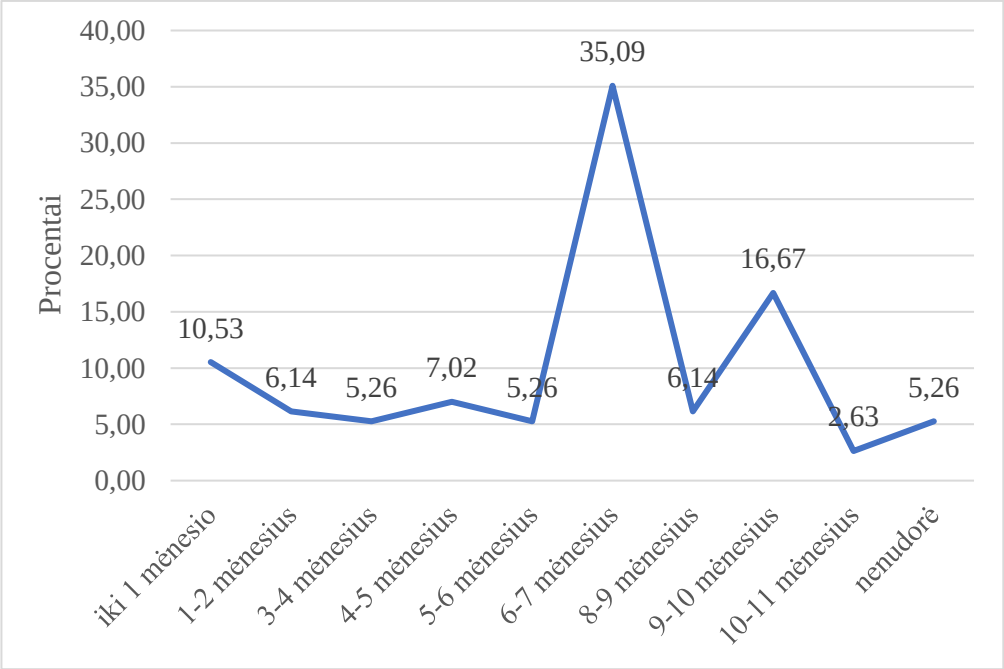
Tyrimo metu X centro gyventojų prašyta nurodyti jų tautybę. (2 pav.) Nustatyta, kad didžioji dalis respondentų 61,40 proc. buvo irakiečiai. Mažiau respondentų nurodė, kad yra rusai (15,79 proc.). 4,39 proc. respondentų buvo indai. Po 3,51 proc. respondentų nurodė, kad yra sirai ir iraniečiai.

Dalis respondentų nenurodė savo tautybės. Kitų tautybių žmonių (uzbekų, Bangladešo, Kongo pabėgėlių) nebuvo daugiau nei 3 proc.



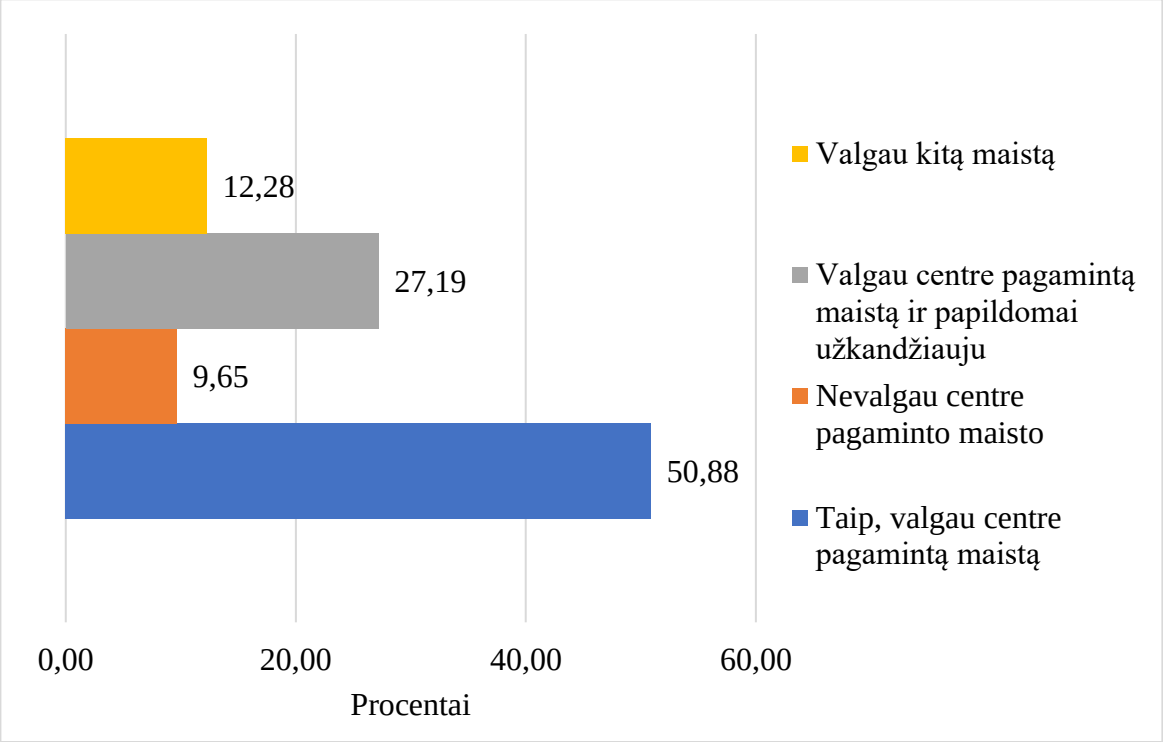
2 pav. *Respondentų pasiskirstymas pagal tautybę (proc.)*

Didžioji dalis respondentų 35,09 proc. nurodė, kad X centre gyvena apie 6-7 mėnesius. (3 pav.). 16,67 proc. apklaustųjų teigė, kad centre gyvena nuo 9 iki 10 mėnesių ir 10,53 proc. respondentų X centre gyvena iki 1 mėnesio.



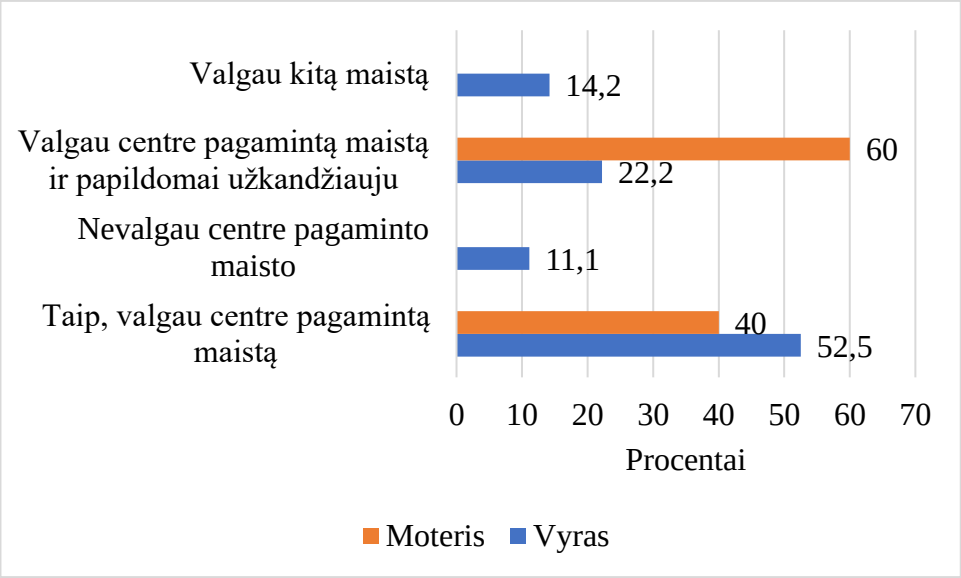
3 pav. *Respondentų praleisto laiko X centre trukmė (proc.)*

Tyrime dalyvaujančių respondentų buvo paprašyta atsakyti, ar jie valgo X centre pagamintą maistą (4 pav.). 50,88 proc. X centro gyventojų į šį klausimą atsakė teigiamai. Mažesnis respondentų skaičius (27,19 proc.) nurodė, kad valgo centre pagamintą maistą ir dar papildomai užkandžiauja. 12,28 proc. apklaustųjų nurodė, kad valgo kitą maistą, o 9,65 proc. nurodė, kad nevalgo centre pagaminto maisto.



***4 pav**. X centro gyventojų skirstinys pagal maitinimosi vietos pasirinkimą (proc.)*

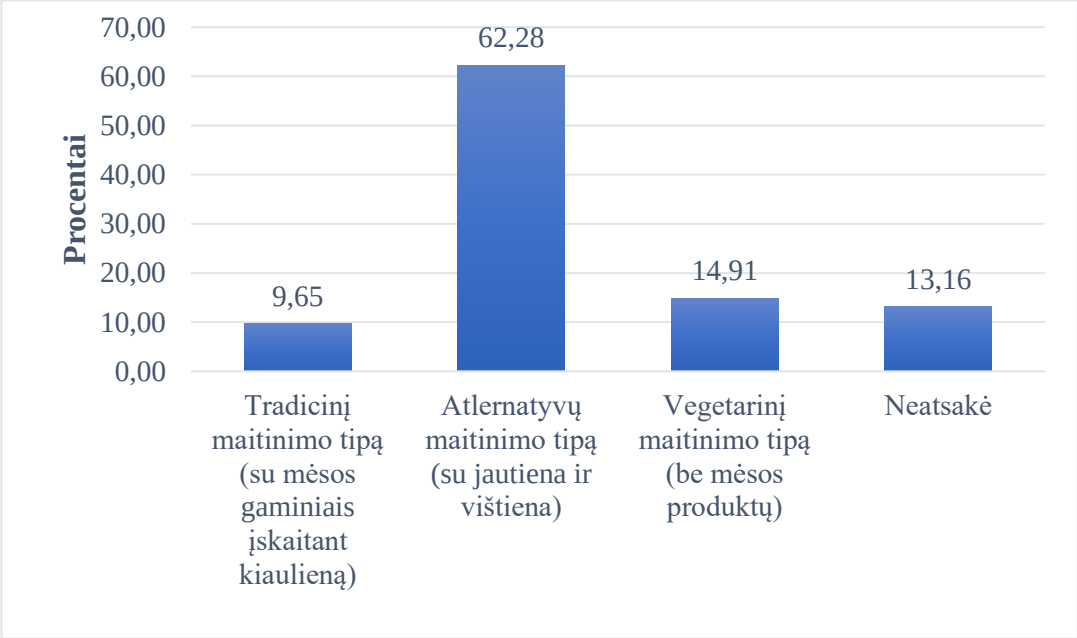
Taip pat nustatyta (5 pav.), kad didesnė dalis respondentų valgo X centre pagamintą maistą. Daugiau nei pusė apklaustųjų vyrų (52,5 proc.) valgo centre pagamintą maistą, 22,2 proc. vyrų valgo centre pagamintą maistą ir dar papildomai užkandžiauja. Mažesnė respondentų dalis (14,2 proc.) valgo kitą maistą, o 11,1 proc. respondentų vyrų visai nevalgo X centre pagaminto maisto. Tuo tarpu visos moterys respondentės valgo centre pagamintą maistą, iš jų 60 proc. dar papildomai užkandžiauja.



P=0,012

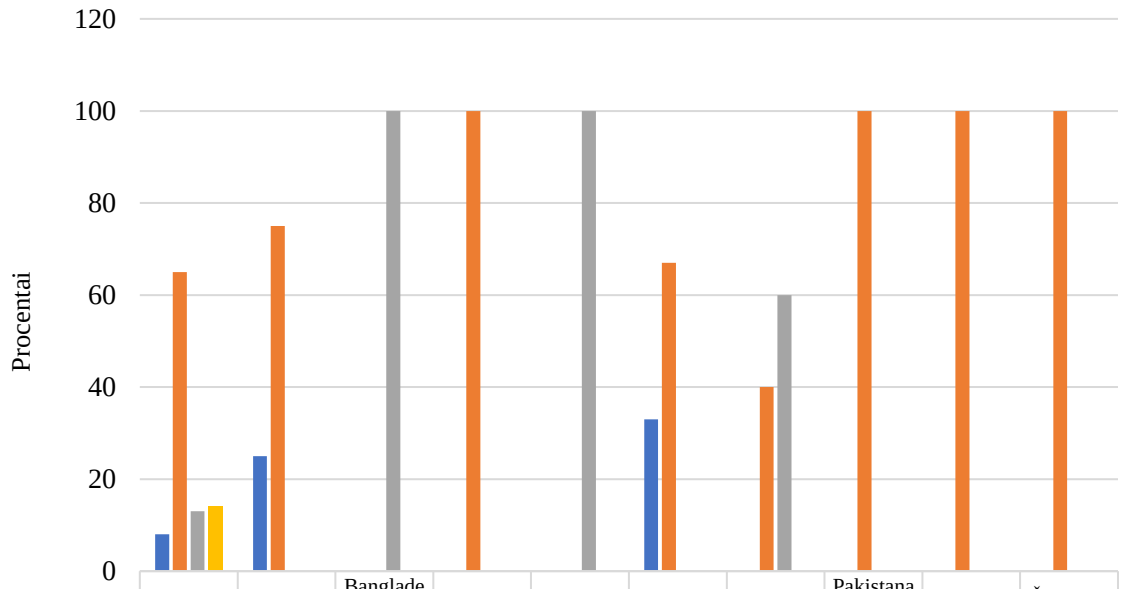
5 pav. *X centro gyventojų maitinimosi vietos pasirinkimo skirstinys lyties atžvilgiu (proc.)*

Siekiant išsiaiškinti, kokius maitinimo tipus iš trijų siūlomų yra pasirikę respondentai (6 pav.), nustatyta, kad didžioji dalis X centro gyventojų (62,28 proc.) yra pasirinkę alternatyvų maitinimo tipą, į kurį iš mėsos gaminių įeina jautiena ir paukštiena bei jų produktai. Vegetarinį maitinimo tipą, kuriame nėra jokių mėsos gaminių, pasirinko mažesnė respondentų dalis (14,91 proc.). Mažiausia respondentų dalis (9,65 proc.) pasirinko tradicinį maitinimo tipą, kuriame yra mėsos produktai, įskaitant kiaulieną.



6 pav. *Respondentų pasiskirstymas pagal maitinimo tipo pasirinkimą (proc.)*

Vertinant respondentų maitinimo tipo pasirinkimą kilmės šalies aspektu (7 pav.), nustatyta, kad 100 proc. Bangladešo ir Kongo Respublikų piliečių, apgyvendintų X centre, pasirinko vegetarinį maitinimo tipą, šiek tiek mažiau Indijos piliečių (60 proc.) ir 13 proc. Irako piliečių taip pat pasirinko vegetarinį maitinimo tipą. Irano, Pakistano, Jemeno ir Šri Lankos Respublikų respondentai, apgyvendinti X centre, pasirinko alternatyvų maitinimo tipą, kuriame yra eliminuota kiauliena ir jos produktai.

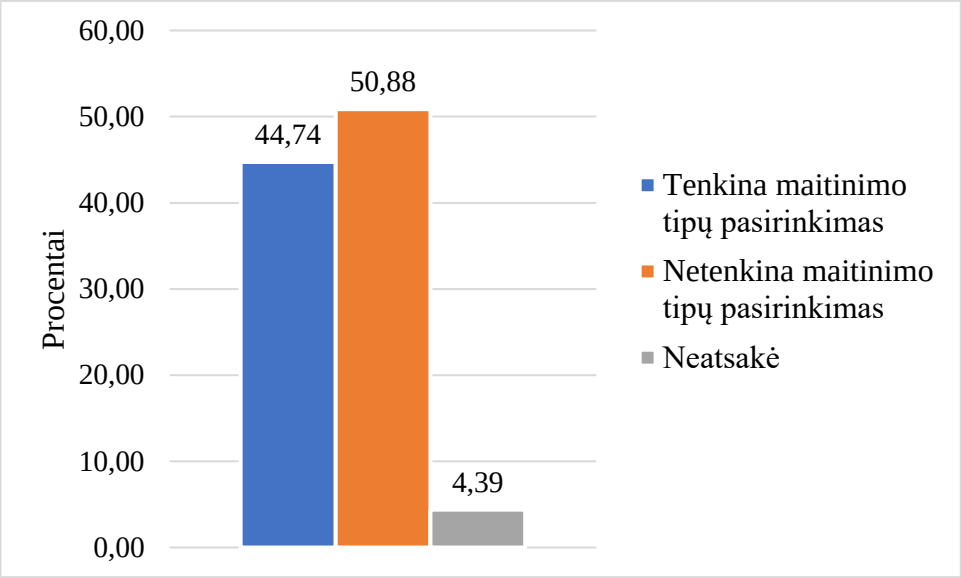


	Irakas	Sirija	Bangladešas	Iranas	Kongo	Rusija	Indija	Pakistanas	Jemenas	Šri lanka
Tradicinis maitinimas	8	25	0	0	0	33	0	0	0	0
Altenatyvus maitinimas	65	75	0	100	0	67	40	100	100	100
Vegetarinis maitinimas	13	0	100	0	100	0	60	0	0	0
Neatsakė	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0

P=0,0001

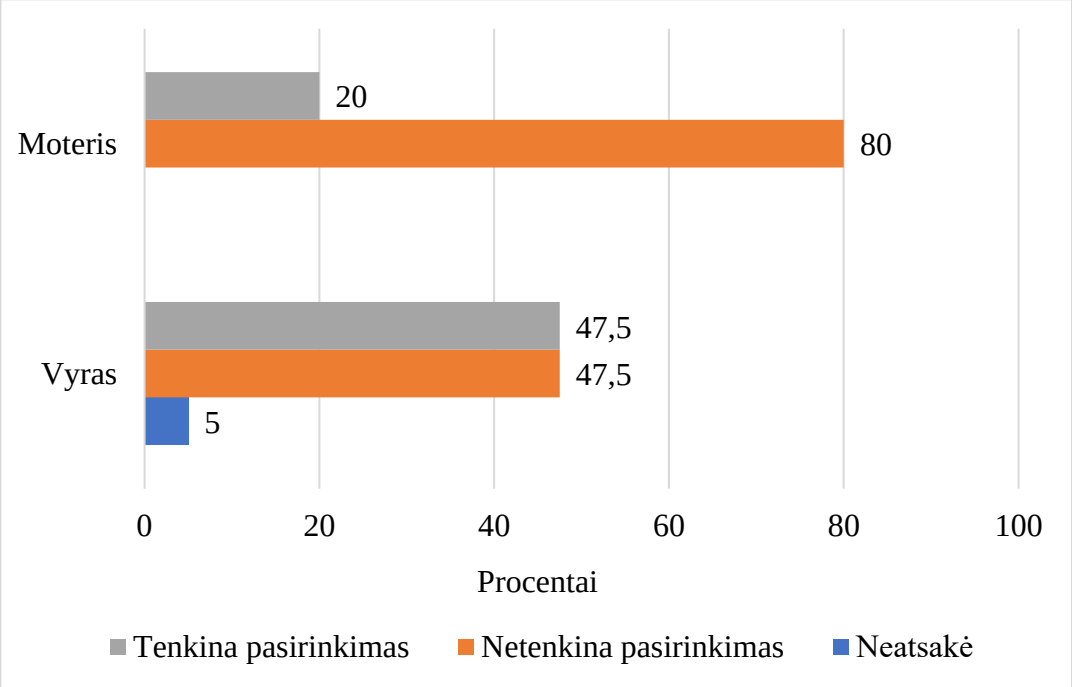
7 pav. *Respondentų pasiskirstymas pagal kilmės šalis, pasirenkant maitinimo tipą (proc.)*

50,88 proc.X centre gyvenančių užsieniečių nurodo (8 pav.), kad jų netenkina teikiamų maitinimo tipų pasirinkimass. 44,74 proc. respondentų nurodo, kad patenkinti siūlomais maitinimo tipais.



8 pav. *X centro gyventojų skirstinys pagal maitinimo tipo pasirinkimo pasitenkinimą (proc.)*

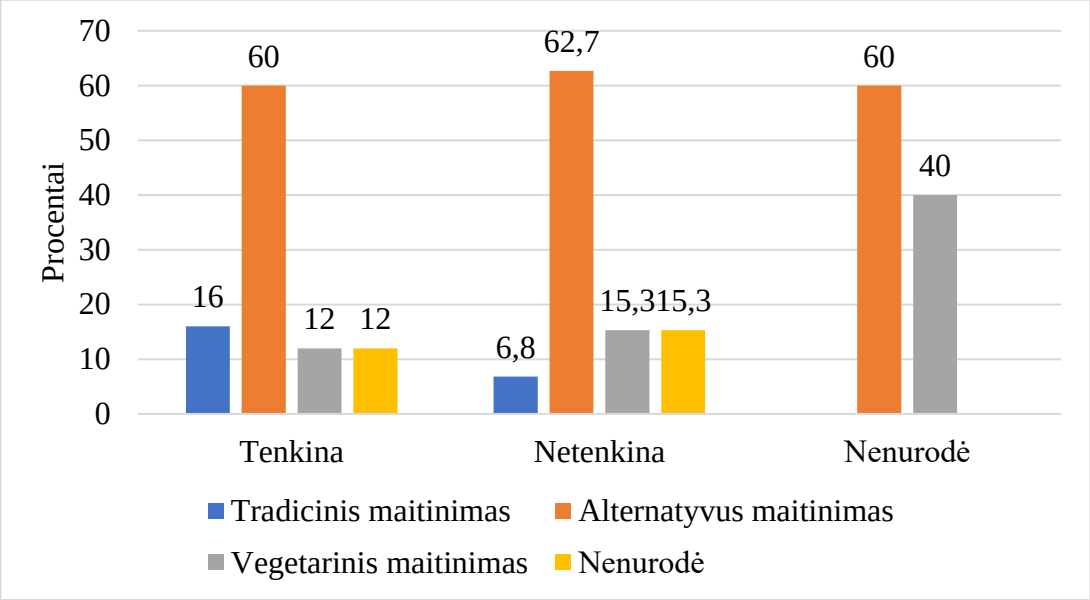
Tiriant respondentus lyties aspektu nustatyta, kad 80 proc. respondenčių moterų yra nepatenkintos siūlomu maitinimo tipų pasirinkimu (9 pav.) Respondentų vyrų atsakymai į klausimą, ar patenkinti maitinimo tipų siūlomu pasirinkimu, pasiskirstė lygiomis dalimis- po 47,5 proc. Lyginant respondentų atsakymus pagal jų lytį, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (p>0,05).



P=0,059

9 pav. *Maitinimo tipo pasirinkimo pasitenkinimo skirstinys lyties aspektu (proc.)*

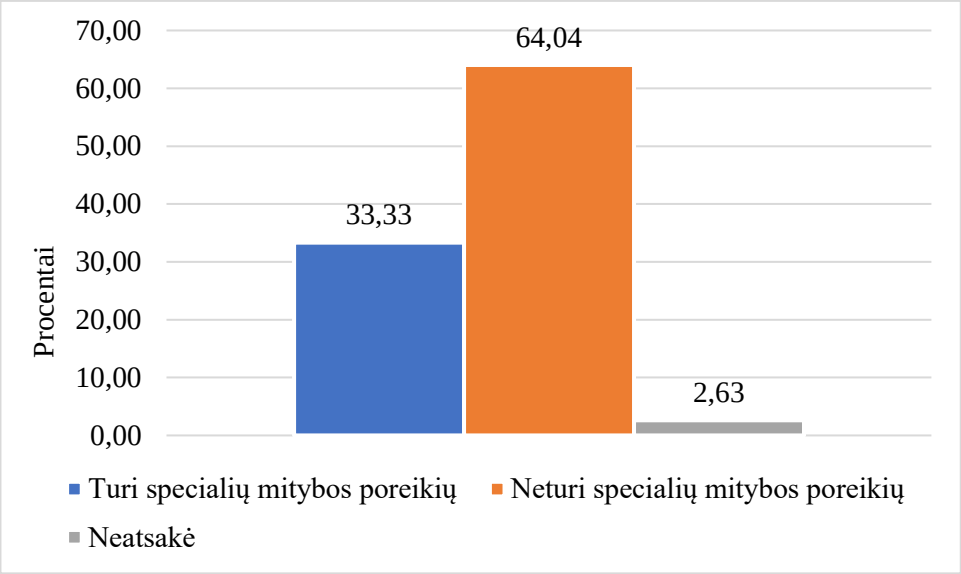
Nagrinėjant respondentų atsakymus apie pasitenkinimą siūlomais maitinimo tipais, atsižvelgiant į respondentų tuo metu pasirinktą maitinimo tipą (10 pav.), nustatyta, kad centre siūlomas maitinimo tipų pasirinkimas labiausiai tenkina tuos centro gyventojus, kurie yra pasirinkę alternatyvų maitinimo tipą, t. y. maitinimą be kiaulienos produktų (60 proc.). Žymiai mažiau patenkintų respondentų (16 proc.) siūlomu X centre maitinimo pasirinkimu yra tradicinį (su kiaulienos produktais) maitinimo tipą pasirinkusių užsieniečių. 12 proc. vegetarų nurodė, kad patenkinti siūlomais maitinimo tipais.



P=0,415

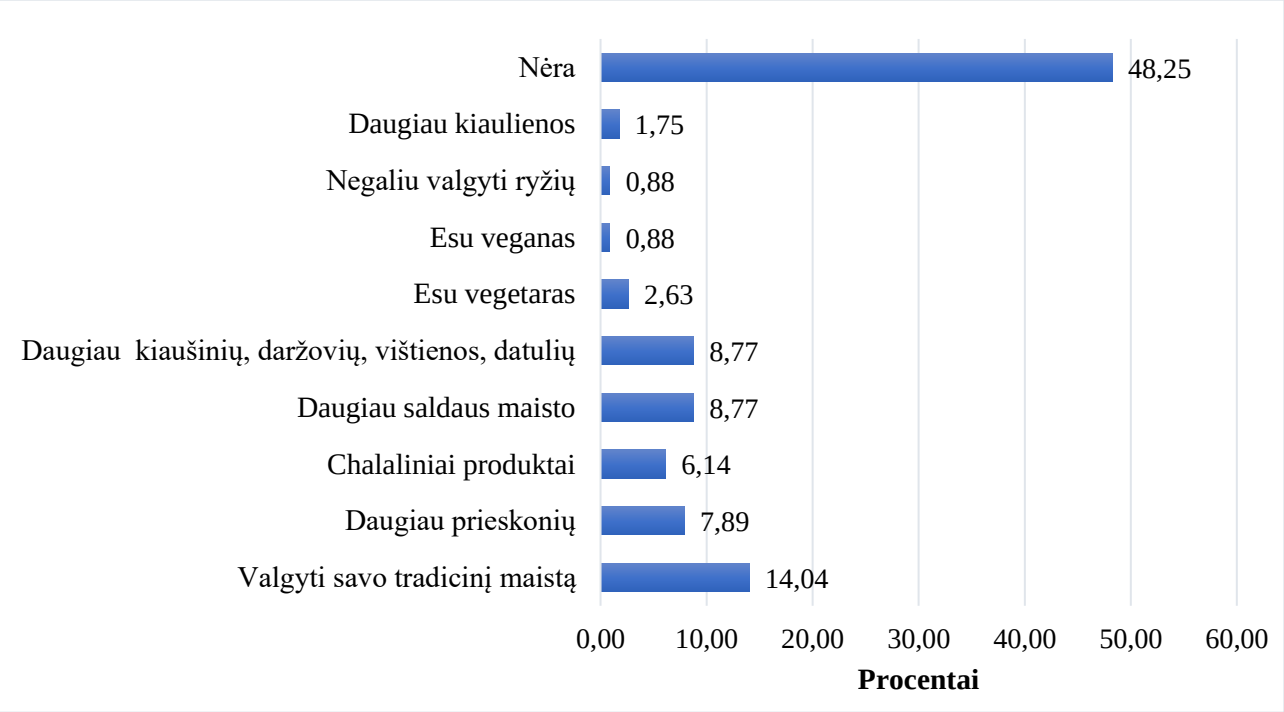
10 pav. *Maitinimo tipo pasirinkimo pasitenkinimo skirstinys X centro gyventojų pasirinkto maitinimo tipo aspektu (proc.)*

Iš atsakymų į klausimą, ar turi specialių mitybos poreikių (11 pav.), nustatyta, kad didžioji dalis apklaustųjų respondentų (64,04 proc.) jų neturi. Apie trečdalis apklaustųjų respondentų (33,33 proc.) nurodė, kad turi specialių mitybos poreikių.



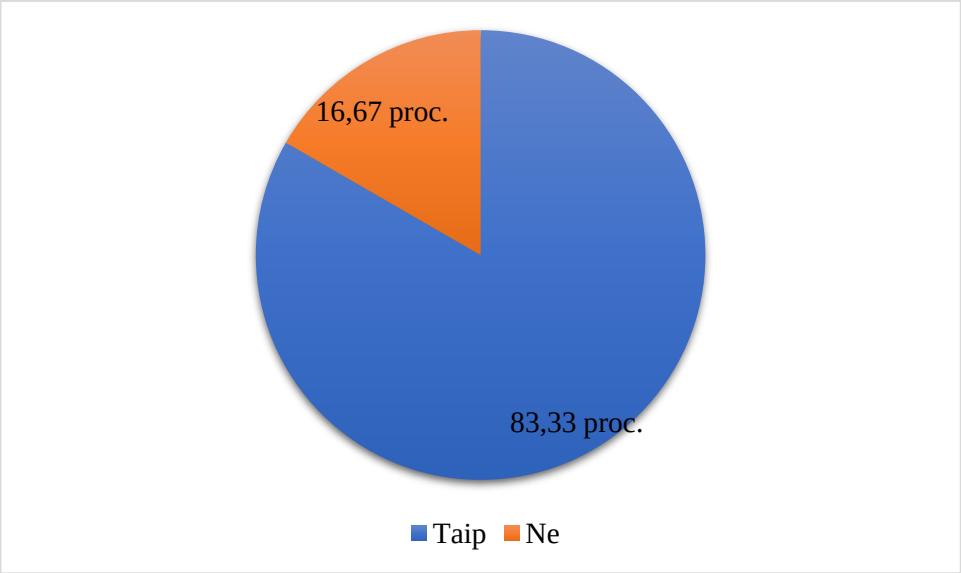
11 pav. *Respondentų pasiskirstymas pagal specialių mitybos poreikių turėjimą (proc.)*

Atsakydami į klausimą " Nurodykite, kokių specialių mitybos poreikių turite" (12 pav.), didesnė atsakiusiųjų respondentų dalis (14,04 proc.) nurodė, kad nori valgyti savo tradicinį maistą. 8,77 proc. apklaustųjų nurodė, kad nori gauti daugiau saldaus maisto ir taip pat 8,77 proc. apklaustųjų tiesiog išvardino kokių produktų norėtų gauti daugiau (įvardijo kiaušinius, daržoves, vištieną, datules). Mažesnė dalis respondentų (7,89 proc.) nurodė, kad pageidauja daugiau prieskonių ir 6,14 proc. respondentų norėtų gauti chalalinių produktų.



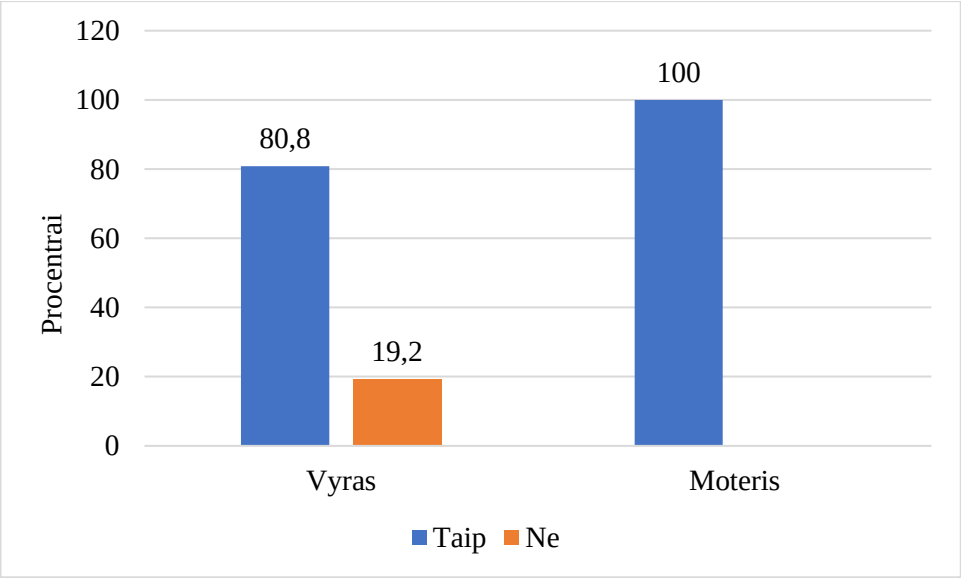
12 pav. *Respondentų pasiskirstymas pagal specialius mitybos poreikius (proc.)*

Pateikta diagrama (13 pav.) iliustruoja, kad 83,33 proc. X centro gyventojų teigia, jog yra tokių produktų, kurių jie negali vartoti savo mityboje. Tačiau yra 16,67 proc. apklaustųjų, kurie teigia, kad gali valgyti visus maisto produktus.



13 pav. *X centro gyventojų nuomonės pasiskirstymas (proc.) į klausimą „ Ar yra tokių maisto produktų kurių negalite valgyti?“*

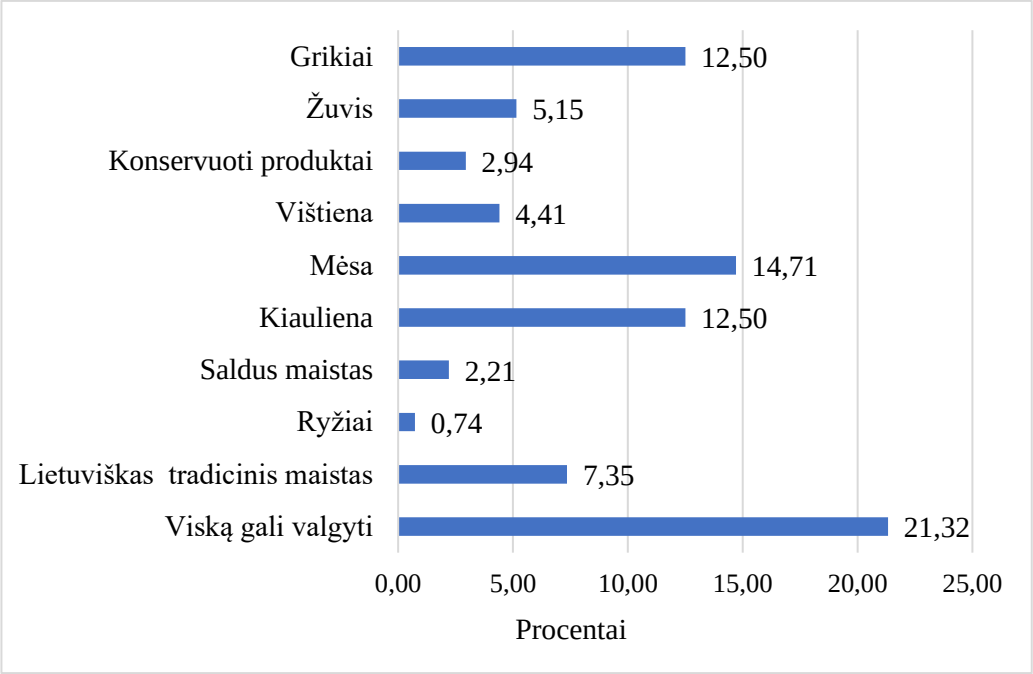
Lyties aspektu 100 proc. moterų nurodė, kad yra produktų, kurių jos negali valgyti (13 pav.) ir 80,8 proc. vyrų taip pat nurodė, kad yra produktų, kurių jie negali naudoti savo mityboje.



P=0,63

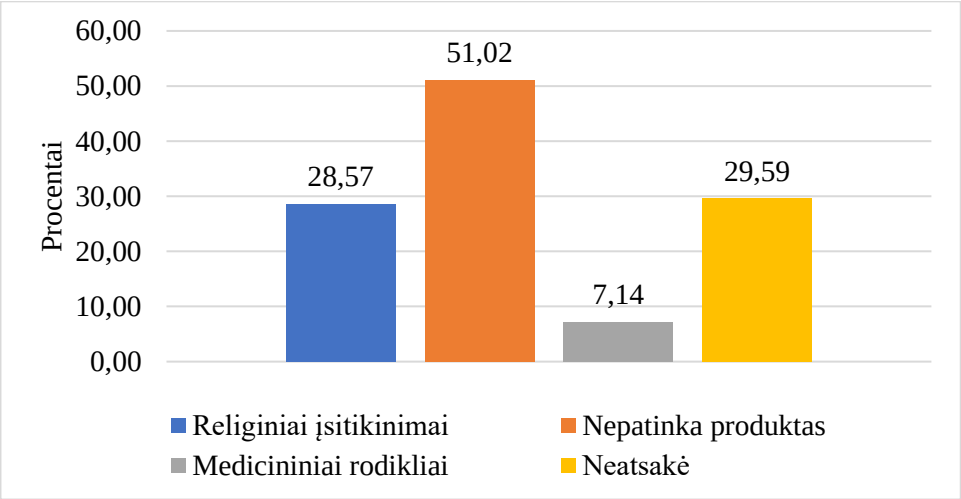
13 pav. *Ar yra produktai kurių nevalgo respondentai, skirstinys lyties aspektu (proc.)*

Visų tyrimo dalyvių prašyta nurodyti tuos produktus, kurių jie negali valgyti (14 pav.). 14,71 proc. respondentų nurodė, kad negali valgyti mėsos. 12,50 proc. respondentų patikslino, kad negali valgyti būtent kiaulienos. Taip pat 12,50 proc. respondentų nurodė, kad negali valgyti grikių.



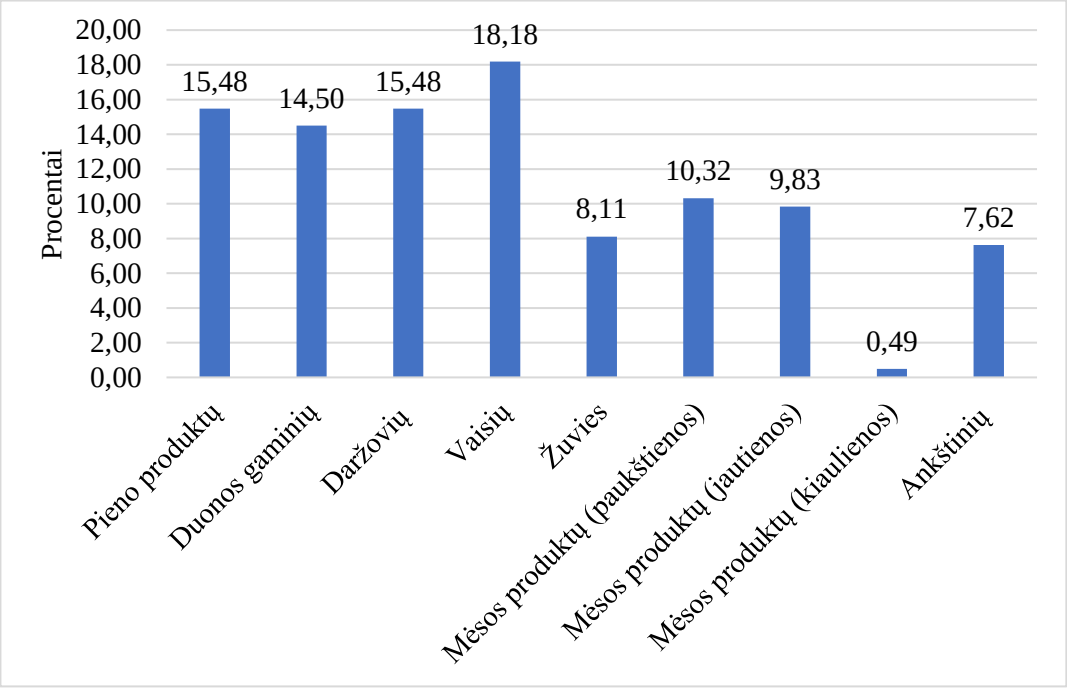
14 pav. *Produktai, kurių negali valgyti respondentai (proc.)*

Didžiausias respondentų skaičius (51,02 proc.) atsakė, kad negali valgyti tam tikrų produktų dėl to, kad tas produktas nepatinka. 28,57 proc. respondentų nurodė, kad negali valgyti tam tikrų produktų dėl religinių įsitikinimų. 7,14 proc. respondentų negali valgyti nurodytų produktų dėl medicininių indikacijų. (15 pav.)



15 pav. *X centro gyventojų pasiskirstymas pagal priežastis, dėl kurių negali valgyti tam tikrų produktų*

Respondentams buvo pateiktas klausimas „Kokių maisto produktų, Jūsų nuomone, galėtų būti daugiau įtraukta į racioną?“ (16 pav.). Tyrimo metu nustatyta, kad 18,18 proc. respondentų norėtų, kad į jų racioną būtų įtraukta daugiau vaisių, po 15,48 proc. respondentų pasirinko pieno produktus ir daržoves. 14,50 proc. apklaustųjų norėtų gauti daugiau duonos gaminių, 10,32 proc. respondentų racioną pageidautų papildyti paukštienos produktais, o 9,83 proc. atsakė, kad norėtų daugiau jautienos.



16 pav. *Pasiskirstymas (proc.) atsakant į klausimą „ Kokių maisto produktų, Jūsų nuomone, galėtų būti daugiau įtraukta į racioną?“*

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Mityba yra daugiau nei maistinės medžiagos ir atskiri maisto produktai. Mitybos įpročių keitimas yra sudėtingas procesas, todėl rekomendacijos dėl mitybos, neatsižvelgiant į asmens pageidavimus ir elgesį, greičiausiai niekada nebus sėkmingos. Pirmenybė maistui grindžiama tradicijomis, kultūra ir įvairaus maisto bei patiekalų poveikiu per visą žmogaus gyvenimą (17).

Išanalizavus X centro užsieniečių mitybos racioną, galima teigti, kad ne visada X centre apgyvendintų užsieniečių racionas visiškai atitinka reikalavimus ir normas. Užsieniečiams pasirinktinai yra siūlomi trys maitinimo tipai, siekiant kuo geriau patenkinti jų fiziologinius ir kultūrinius poreikius. X centro užsieniečiai gali pasirinkti tradicinį maitinimo tipą, kur įtraukti kiaulienos gaminiai, alternatyvų maitinimo tipą (be kiaulienos gaminių) ir vegetarinį maitinimo tipą. Ištyrus 10 dienų raciono baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekius bei paros raciono energinę vertę ir palyginus su rekomenduojama paros maisto raciono energine bei maistine verte, galima teigti, kad dažniausiai užsieniečių racione yra viršijama nustatyta paros maisto raciono energinė bei maistinė vertė. Atlikus alternatyvaus ir vegetarinio maitinimo tipų analizę, galima pastebėti, kad bendras 10 dienų energinės vertės, angliavandenių ir riebalų kiekiai yra didesni negu nustatyta, tik baltymų bendras 10 dienų vidurkis atitinka normą. Tradiciniame maitinime energinė vertė yra neryškiai mažesnė, angliavandenių ir riebalų kiekiai yra didesni už rekomenduojamus ir tik baltymų kiekis yra atitinka normą. Tyrimo metu buvo analizuojami vidutiniai paros pridėtinių druskos ir cukraus kiekiai. Analizės metu nustatyta, kad ir druskos, ir cukraus kiekius racione reikia stengtis mažinti ir atkreipti dėmesį, kad tiek druskos, tiek cukraus yra gaunama ir su kitais vartojamais produktais.

Sveika mityba turi būti tokia, kurios metu maistinės medžiagos vartojamos tinkamomis proporcijomis, kad būtų patenkinti energiniai ir fiziologiniai poreikiai be perteklinio suvartojimo, taip pat suteikiama pakankamai makro ir mikroelementų, kad būtų patenkinti fiziologiniai organizmo poreikiai (48).

Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji X centro gyventojų dalis (78,07 proc.) valgo centre pagamintą maistą, iš jų 27,19 proc. dar papildomai užkandžiauja. 9,65 proc. nevalgo centre pagaminto maisto, o 21,93 proc. valgo kitą maistą. Nustatyta reikšminga sąsaja p=0,012 tarp valgančių ir nevalgančių centre pagaminto maisto pagal lytį. 74,7 proc. vyrų valgo centro siūlomą maistą, 22,2 proc. iš jų papildomai užkandžiauja, o apklaustos moterys visos nurodė, kad valgo centre pagamintą maistą ir 60 proc. iš jų užkandžiauja papildomai.

Atliktame tyrime nustatyta, kad daugiau nei pusė apklausoje dalyvavusių centro gyventojų yra pasirinkę alternatyvų maitinimą, kuriame nėra kiaulienos (62,28 proc.), o mažiausiai pasirinkę

tradicinį maitinimo būdą, kur į racioną yra įtraukta kiauliena. Nustatytas ryšys (p=0,0001) tarp maitinimo tipo pasirinkimo ir kilmės šalies atžvilgiu. Visi kilę iš Bangladešo ir Kongo Respublikų užsieniečiai ir didžioji dalis apklaustųjų, kilusių iš Indijos, pasirinko vegetarinį maitinimo tipą. Visi kiti gyventojai dažniausiai rinkosi alternatyvų maitinimo tipą. 83,33 proc. tyrime dalyvavusių centro gyventojų nurodė, kad racione yra tokių produktų, kurių jie negali valgyti. 51,02 proc. užsieniečių nurodė, kad negali valgyti tam tikrų produktų dėl to, kad jie nepatinka. 28,57 proc. respondentų nurodė, kad negali valgyti tam tikrų produktų dėl religinių įsitikinimų. Likusieji negali valgyti kai kurių produktų dėl medicininių rodiklių. Apklausos dalyviai nurodė, kad nenorėtų valgyti mėsos, grikių, žuvies, konservuotų produktų, lietuviško tradicinio maisto. Daugiau į racioną centro gyventojai norėtų įtraukti vaisių (18,18 proc.), po 15,48 proc. atsakymai pasiskirstė tarp pasirinkusių pieno produktus ir daržoves. 14,50 proc. nurodė, kad norėtų gauti daugiau duonos gaminių, 10,32 proc. racioną pageidavo papildyti paukštienos produktais, o 9,83 proc. atsakė, kad norėtų daugiau jautienos.

Norvegijoje 2019 m. publikuoti rezultatai tyrimo, kurio metu buvo analizuota Norvegijos priėmimo centruose gyvenančių prieglobsčio prašytojų mitybos kokybė. Šio tyrimo duomenys parodė, kad prieglobsčio prašytojų maitinimas dažniausiai buvo sudarytas iš maisto produktų, kurie buvo žinomi jų kilmės šalyje. Norvegiškas maistas, pavyzdžiui, ledjūrio menkė, šakninės daržovės, kopūstai, pabėgėlių buvo vartojami nedaug. Tiems, kurie yra toli nuo gimtinės ir dažnai atskirti nuo savo artimųjų, pažįstamų mitybos įpročių išlaikymas gali būti būdas atkurti namų jausmą ir įveikti daugelį problemų, su kuriomis susiduriama naujoje šalyje.Tokie žmonės stengiasi išlaikyti savo tradicinę mitybą ir dėl to riboja svetimos šalies maisto produktų vartojimą. To priežastis gali būti ir žinių apie norvegų parduotuvėse parduodamo maisto stoka arba baimė valgyti pagal jų religiją draudžiamus maisto produktus (22).

IŠVADOS

1. X centro užsieniečių mitybos racionas pagal Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymo Nr. 1V-340 „Dėl Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“ rekomenduojamas normas pasižymi plačia maisto produktų įvairove. Nustatyta, kad X centre, siekiant kuo geriau patenkinti apgyvendintų užsieniečių kultūrinius ypatumus, organizuojamas trijų tipų maitinimas: tradicinis, alternatyvus bei vegetarinis maitinimas. Sudaryti 10 dienų trijų maitinimo tipų valgiaraščiai. Esminiai skirtumai tarp trijų maitinimo tipų yra skiriamų racionui mėsos ir mėsos produktų sąrašai. Organizuojant tradicinį maitinimo tipą užsieniečiui yra skiriami paukštienos, jautienos bei kiaulienos produktai. Organizuojant alternatyvų maitinimo tipą, užsieniečiui yra skiriami paukštienos ir jautienos produktai, mėsos gaminiai turi būti be želatinos, kiaulienos ir jos produktų. Organizuojant vegetarinį maitinimo tipą, užsienietis negauna jokių mėsos produktų bei jos gaminių, tokio užsieniečio racione dominuoja žuvis, pieno gaminiai, ankštinės daržovės, kiaušiniai.
2. Nustatyta, kad tradicinio, alternatyvaus ir vegetarinio maitinimo tipai ne visada atitinka maistinių medžiagų ir paros maisto davinio energinės vertės rekomenduojamas normas. Lyginant su nustatytais reikalavimais pagal rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas LR sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“, visuose maitinimo racionuose nustatytas per didelis angliavandenių ir riebalų vidutinis 10 dienų kiekis. Baltymų vidutiniai 10 dienų kiekiai atitinka normas visuose racionuose. Vidutinis maisto davinio energinės vertės alternatyviame ir vegetariniame maitinime viršija normą. Vidutinis 10 dienų raciono pridėtinio cukraus ir druskos kiekiai taip pat viršijo rekomenduojamas normas.
3. Analizės metų nustatyta, kad didžioji X centro gyventojų dalis valgo siūlomą maistą. Apklausoje dalyvavusios moterys centre tiekiamą maistą valgo dažniau ($p=0,012$). X centre gyvenančių užsieniečių kultūrinė įvairovė yra gana plati. Turint omenyje, kad kai kurie X centro gyventojai negali valgyti tam tikrų produktų dėl religinių įsitikinimų arba todėl, kad maisto produktai gali nepatikti arba dėl medicininių indikacijų, dažniausiai pasirenkamas maitinimo tipas būna alternatyvus, kuriame nėra kiaulienos ir jos produktų. Vegetarinį

maitinimą pasirinko visi apklausoje dalyvavę Bangladešo ir Kongo Respublikų užsieniečiai ir didžioji dalis apklaustųjų, kilusių iš Indijos (p=0,0001).

4. Siekiant racioną labiau pritaikyti kultūriniams ypatumams ir atsižvelgti į užsieniečių nuomonę, valgiaraštį derėtų papildyti labiau X centro gyventojams priimtinais maisto produktais. Nustatyta, kad užsieniečiai norėtų daugiau į savo racioną įtraukti vaisių, pieno produktų, daržovių, duonos gaminių, paukštienos arba jautienos. Tuo tarpu sumažinti savo racione pageidautų mėsos, grikių, žuvies, konservuotų produktų, lietuviško tradicinio maisto. Taip pat svarbu užsieniečių racioną pakoreguoti taip, kad visos maistinės medžiagos ir raciono paros energinė vertė atitiktų teisės aktuose ir rekomendacijose reglamentuojamas normas.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Petkevičienė J.,Kriaučionienė V.,Petrauskienė A.. Visuomenės sveikata ir mityba. In Janina Petkevičienė VKAP. Kaunas; 2014. p. 6, 47-48.
2. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilniaus universiteto medicinos fakultetas Kauno medicinos universitetas. Sveikos mitybos rekomendacijos. Vilnius, 2010.
3. Karin Nordström, Christian Coff, Hakan Jönsson, Lennart Nordenfelt, and Ulf Görman. Food and health: individual, cultural, or scientific matters? 2013 Jul.
4. Foorough Kavian, Kaye Mehta, Eileen Willis, Lillian Mwanri, Paul Ward and Sue Booth. Migration, Stress and the Challenges of Accessing Food: An Exploratory Study of the Experience of Recent Afghan Women Refugees in Adelaide, Australia. 21 February 2020
5. Reddy S, Anitha M. Culture and its Influence on Nutrition and Oral Health. Biomed Pharmacol J 2015;8(October Spl Edition). Prieiga internetu: https://biomedpharmajournal.org/vol8octoberspledition/culture-and-its-influence-on-nutrition-and-oral-health/
6. UNHCR (United Nations High Commissioner for Refugees) Nutrition and Food Security. Prieiga internetu: https://www.unhcr.org/nutrition-and-food-security.html
7. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos, dr. Roma Bartkevičiūtė, dr. Albertas Barzda, Gabija Bulotaitė, Ramunė Miliauskė, Vytenis Drungilas, Ignė Česnakauskienė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020 m.
8. Hellas Cena and Philip C. Calder. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. 2020 Jan. Prieiga internetu: https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/334/htm
9. World Health Organization Malnutrition prieiga internetu: https://www.who.int/health-topics/malnutrition#tab=tab_1
10. Europos Bendrijų komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti. Prieiga internetu: https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:008E:0097:0105:LT:PDF
11. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 4 svarbiausi sveikos mitybos principai 2014-11-10. Prieiga internetu: https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/4-svarbiausi-sveikos-mitybos-principai
12. World Health Organization. Salt reduction. 29 April 2020 Prieiga internetu: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

13. Elisabeth H. M. Temme, Marieke A. H. Hendriksen, Ivon E. J. Milder, Ido B. Toxopeus, Susanne Westenbrink, Henny A. M. Brants and Daphne L. Van der A. Salt Reductions in Some Foods in The Netherlands: Monitoring of Food Composition and Salt Intake. The Netherlands. 22 July 2017. Prieiga internetu: https://www.mdpi.com/2072-6643/9/7/791/htm
14. Healthy diet. World Health Organizacio. 29 April 2020 Prieiga internetu: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
15. World Health Organization. Healthy diet. 29 April 2020 Prieiga internetu: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
16. Rimantas Stukas, Rokas Arlauskas, Ieva Lingytė, Valerij Dobrovolskij, Donatas Austys. Sveikatos mokslai / health sciences in eastern europe. Lietuvos gyventojų nuomonės apie pridėtinio cukraus ir saldiklių vartojimą tyrimas. 2020 m. 30 tomas, Nr.1, p. 5-12.
17. Agneta Andersson1 and Susanne Bryngelsson. Towards a healthy diet: from nutrition recommendations to dietary advice. 2007 Mar. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2606986/
18. Dr. Roma Bartkevičiūtė, Albertas Barzda, prof., dr. Rimantas Stukas, prof. dr. Algis Abaravičius, prof., dr. Janina Petkevičienė, prof., dr. Jūratė Klumbienė. Sveikos mitybos rekomendacijos. 2010 m., Vilnius p. 7
19. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Maisto pasirinkimo piramidė. Prieiga internetu: https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas
20. Albertas Barzda, Roma Bartkevičiūtė, Ignė Baltušytė, Rimantas Stukas, Sandra Bartkevičiūtė. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. 2016 m. Prieiga internetu: http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/VS_2016_1_72_ORIG_Mitybos_iproc.pdf
21. Andrew Grygus, „Islamic dietary law“, 2007 m. Prieiga internetu: https://www.clovegarden.com/diet/islam.html
22. Sigrun Henjum, Bess L., Caswell, and Laura Terragni. “I Feel like I’m Eating Rice 24 Hours a Day, 7 Days a Week”: Dietary Diversity among Asylum Seekers Living in Norway. 2019 Okt.
23. Sigrun Henjum, Marianne Sandsmark Morseth, Charles D. Arnold, Dawid Mauno and Laura Terragni. “I worry if I will have food tomorrow”: a study on food insecurity among asylum seekers living in Norway. 2019 May 19.

24. World Health Organization. Food safety. Prieiga internetu: https://www.who.int/health-topics/food-safety
25. Food and Agriculture Organization. Rome declaration on World Food Security. 1996. Prieiga internetu: http://www.fao.org/3/w3613e/w3613e00.htm.
26. Loretta McKinnon. The contribution of psychosocial factors to socioeconomic differences in food purchasing. November 2012
27. Tanya Lawlis, Wasima Islam, Penney Upton. Achieving the four dimensions of food security for resettled refugees in Australia: A systematic review. 2017 December
28. Soo Lim. Eating a Balanced Diet: A Healthy Life through a Balanced Diet in the Age of Longevity. 2018 Mar.
29. Dr. Ananya Mandal. „Symptoms of malnutrition“ 2019. News Medical Life Sciences. Prieiga internetu: https://www.news-medical.net/health/Symptoms-of-malnutrition.aspx
30. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Lapkričio 8–oji Europos sveikos mitybos diena. Prieiga internetu: https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/lapkricio-8-oji-europos-sveikos-mitybos-diena
31. David S Ludwig, Frank B Hu, Luc Tappy and Jennie Brand-Miller. Dietary carbohydrates: role of quality and quantity in chronic disease. 2018 Jun 13 Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5996878/
32. Joanne Slavin and Justin Carlson. Carbohydrates. 2014 Nov 5. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4224210/
33. Marriott BP, Olsho L, Hadden L, Connor P. Pridėto cukraus ir pasirinktų maistinių medžiagų suvartojimas Jungtinėse Valstijose, nacionalinė sveikatos ir mitybos tyrimo apklausa (NHANES) 2003–2006 m . Crit Rev Food Sci Nutr 2010
34. Ann G. Liu, Nikki A. Ford, Frank B. Hu, Kathleen M. Zelman, Dariush Mozaffarian and Penny M. Kris-Etherton. A healthy approach to dietary fats: understanding the science and taking action to reduce consumer confusion. 2017 Aug 30. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5577766/
35. Antwi-Boasiako Oteng and Sander Kersten. Mechanisms of Action of trans Fatty Acids. 2019 Nov 29. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7231579/
36. Lukas Schwingshacklcorresponding and Georg Hoffmann. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. 2014 Oct 1. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4198773/

37. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba. Kaip išsirinkti aliejų. Prieiga internetu: https://vmvt.lt/naujienos/kaip-issirinkti-alieju
38. Hellas Cena, Philip C. Calder. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. 2020 Jan 27. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/
39. Guoyao Wu. Dietary protein intake and human health. 2016 Mar 7. Prieiga internetu: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26797090/
40. Lietuvos Respublikos higienos norma 61:2020 „Laikinojo užsieniečių apgyvendinimo Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Užsieniečių registracijos centre visuomenės sveikatos saugos reikalavimai“
41. Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2007 m. spalio 4 d. įsakymo Nr. 1V-340 „dėl laikinojo užsieniečių apgyvendinimo valstybės sienos apsaugos tarnyboje prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos sąlygų ir tvarkos aprašo patvirtinimo“
42. EASO gairės dėl priėmimo sąlygų: veiklos standartai ir rodikliai, 2016 m. rugsėjo mėn. 25, 26 p.
43. Prieglobsčio prašytojų priėmimo sąlygų stebėsenos metinė ataskaita, 2019 m. 31 p. prieiga internetu: https://pmif.lt/upload/tinymce/Projekt%C5%B3%20rezultatai/Pri%C4%97mimo%20s%C4%85lyg%C5%B3%20steb%C4%97senos%20metin%C4%97%20ataskaita%202018%20metai%20(PMIF).pdf
44. Fiona H. McKay, Matthew Dunn. Food security among asylum seekers in Melbourne. 2015 june 11.
45. Verena I Carrara, Wolfgang Stuetz, Sue J Lee, Kanlaya Sriprawat, Basi Po, Borimas Hanboonkunupakarn, François Nosten and Rose McGready. Longer exposure to a new refugee food ration is associated with reduced prevalence of small for gestational age: results from 2 cross-sectional surveys on the Thailand-Myanmar border. 2017 May 10. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5445675/
46. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas „dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“ Nr. 510 galiojanti 2016-07-06 redakcija
47. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymas Nr. V-836 Dėl „Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų“ patvirtinimo“ (nauja redakcija)

48. C. Guidelines for Food and Nutrient Intake. In: Stipanuk M.H., Caudill M.A., editors. Biochemistry, Physiology and Molecular Aspects of Human Nutrition. 3rd ed. Elsevier Saunders; St. Louis, MO, USA: 2013. pp. 34–47. Prieiga internetu: https://books.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=fEpVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=5VTE8gDFAN&sig=sdxFsHHU_6Qcfn3LiGqEF6oh8zE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

PRIEDAI

1 priedas

Anketa

Gerbiamieji,

Šio tyrimo tikslas yra atlikti centro užsieniečių mitybos raciono analizę ir įvertinti jo derinimo galimybes atsižvelgiant į kultūrinius ypatumus. Anketa yra anoniminė, o surinkti duomenys bus panaudoti apibendrintai. Prašome atidžiai perskaityti klausimus ir kiekvienam klausimui parinkti tinkamą atsakymo variantą. Pasirinktą atsakymo variantą pažymėkite šalia esančiame langelyje arba savo nuomonę įrašykite nurodytoje vietoje.

1. Jūsų amžius: (įrašykite)

..... metų

2. Jūsų lytis: (pažymėkite)

□ Vyras

□ Moteris

3. Jūsų šeimyninė padėtis: (pažymėkite)

□ Vedęs/Ištekėjusi

□ Išsiskyręs/-usi

□ Nevedęs/Netekėjusi

Kita .....

4. Kokia Jūsų tautybė? (įrašykite)

……..

5. Kiek laiko gyvenate centre? (įrašykite)

.....

6. Jūs valgote centre pagamintą maistą? (pažymėkite)

□Taip

□Ne

□Valgau centre pagamintą maistą ir papildomai užkandžiauju

□Valgau kitą maistą

Kita……

7. Kokį maitinimo tipą esatę pasirinkę centre?

□Tradicinį maitinimo tipą (su mėsos gaminiais įskaitant kiaulieną)

□Atlernatyvų maitinimo tipą (su jautiena ir vištiena)

□Vegetarinį maitinimo tipą (be mėsos produktų)

Kita…….

8. Ar tenkina maitinimo tipų pasirinkimas? (pažymėkite)

□Taip

□Ne

Kita……..

9. Ar turite specialių mitybos poreikių? (pažymėkite)

□Taip

□Ne

10. Jeigu turite specialių mitybos poreikių, įrašykite kokių?

…….

11. Ar yra tokių maisto produktų, kurių negalite valgyti?

□Taip

□Ne

Kita……..

12. Nurodykite kokių maisto produktų negalite valgyti? (įrašykite)

……..

13. Dėl kokios priežasties Jūs negalite valgyti išvardytų produktų? (pažymėkite)

□Religiniai įsitikinimai

□Nepatinka produktas

□Medicininiai rodikliai

Kita……

14. Kokių maisto produktų, Jūsų nuomone, galėtų būti daugiau įtraukta į racioną? (pažymėkite, galimi keli atsakymo variantai)

□Pieno produktų

□Duonos gaminių

□Daržovių

□Vaisių

□Žuvies

□Mėsos produktų (paukštienos)

□Mėsos produktų (jautienos)

□Mėsos produktų (kiaulienos)

□Ankštinių

□Kita……..

15. Patiekalų iš kokių produktų, Jūsų nuomone, galėtų būti daugiau įtraukta į racioną? (įrašykite)

……

Nuoširdžiai dėkojame Jums už dalyvavime tyrime ir vertingą pagalbą. AČIŪ!

2 priedas

ALTERNATYVIAM MAITINIMUI SKIRIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ VIDUTINIS PAROS KIEKIS SUAUGUSIEMS ASMENIMS, APGYVENDINTIEMS VALSTYBĖS SIENOS APSAUGOS TARNYBOS PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VIDAUS REIKALŲ MINISTERIJOS UŽSIENIEČIŲ REGISTRACIJOS CENTRE

Eil. Nr.	**Produktai**	**Bruto svoris gramais**	**Neto svoris gramais**
1.	**Pieno produktai, iš viso:**	**286**	**286**
1.1.	Pienas 2,5 proc.	150	150
1.2.	Kefyras 2,5 proc.	30	30
1.3.	Varškė	30	30
1.4.	Grietinė 30 proc.	15	15
1.5.	Varškės sūris	12	12
1.6.	Jogurtas	10	10
1.7.	Fermentinis sūris	20	20
1.8.	Varškės sūreliai	15	15
1.9.	Sūrio lazdelės	4	4
2.	**Mėsa, iš viso:**	**126**	**126**
2.1.	Jautiena	53	53
2.2.	Dešra (paukštienos, jautienos)	13	13
2.3.	Vištiena	60	60
3.	**Duonos gaminiai, iš viso:**	**287**	**287**
3.1.	Duona kvietinė ir(ar) ruginė	250	250
3.2.	Miltai	15	15
3.3.	Makaronai	22	22
4.	**Konditerijos gaminiai**	**23**	**23**
5.	**Kruopos, iš viso:**	**132**	**132**
5.1.	Avižinės, dribsniai	9	9
5.2.	Grikių	23	23
5.3.	Perlinės	20	20
5.4.	Ryžių	25	25
5.5.	Kukurūzų	10	10
5.6.	Manų	10	10
5.7.	Pupelių	15	15
5.8.	Žirnių	20	20
6.	**Gyvuliniai, augaliniai riebalai, iš viso:**	**51**	**51**
6.1.	Sviestas 82 proc.	22	22
6.2.	Aliejus	29	29
7.	**Kiti produktai:**		
7.1.	Kiaušiniai	55	49
7.2.	Silkė	11	10

7.3.	Žuvis, žuvies produktai	60	50
7.4.	Cukrus	15	15
7.5.	Majonezas	6	6
7.6.	Actas	5	5
7.7.	Krakmolas	0,4	0,4
7.8.	Arbata	2	2
7.9.	Kava	6	6
7.10.	Kakava	0,4	0,4
7.11.	Kisielius	8	8
7.12.	Sirupas	9	9
7.13.	Vaisių sultys	120	120
7.14.	Garstyčios	2	2
7.15.	Krienai	2	2
7.16.	Džemas	10	10
7.17.	Pomidorų padažas	10	10
7.18.	Druska, joduota	1	1
7.19.	Virtinukai (šaldyti)	9	9
8.	**Bulvės**	**250**	**200**
9.	**Kitos daržovės, iš viso:**	**341**	**299**
9.1.	Kopūstai	80	67
9.2.	Morkos	54	45
9.3.	Burokėliai	60	50
9.4.	Svogūnai	44	38
9.5.	Pomidorai	26	25
9.6.	Agurkai	25	23
9.7.	Česnakai	2	2
9.8.	Konservuoti žirneliai	6	6
9.9.	Konservuoti kukurūzai	3	3
9.10.	Prieskoninės daržovės	5	4
9.11.	Daržovių mišinys (šaldytas)	15	15
9.12.	Paprika	7	7
9.13.	Porai	4	4
9.14.	Salierai	5	5
9.15.	Ridikėliai	5	5
10.	**Vaisiai, iš viso:**	**172**	**149**
10.1.	Apelsinai	35	27
10.2.	Bananai	22	17
10.3.	Citrinos	6	4
10.4.	Kiviai	12	10
10.5.	Obuoliai	57	52
10.6.	Kriaušės	30	29
10.7.	Džiovinti vaisiai	10	10

VEGETARINIAM MAITINIMUI SKIRIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ VIDUTINIS PAROS KIEKIS SUAUGUSIEMS ASMENIMS, APGYVENDINTIEMS VALSTYBĖS SIENOS APSAUGOS TARNYBOS PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VIDAUS REIKALŲ MINISTERIJOS UŽSIENIEČIŲ REGISTRACIJOS CENTRE

Eil. Nr.	Produktai	Bruto svoris gramais	Neto svoris gramais
1.	**Pieno produktai, iš viso:**	**321**	**321**
1.1.	Pienas 2,5 proc.	150	150
1.2.	Kefyras 2,5 proc.	50	50
1.3.	Varškė	40	40
1.4.	Grietinė 30 proc.	15	15
1.5.	Varškės sūris	12	12
1.6.	Fermentinis sūris	25	25
1.7.	Jogurtas	10	10
1.8.	Varškės sūreliai	15	15
1.9.	Sūrio lazdelės	4	4
2.	**Duonos gaminiai, iš viso:**	**294**	**294**
2.1.	Duona kvietinė ir(ar) ruginė	250	250
2.2.	Miltai	12	12
2.3.	Makaronai	32	32
3.	**Konditerijos gaminiai**	**23**	**23**
4.	**Kruopos, iš viso:**	**132**	**132**
4.1.	Avižinės, dribsniai	9	9
4.2.	Grikių	23	23
4.3.	Perlinės	20	20
4.4.	Ryžių	25	25
4.5.	Kukurūzų	10	10
4.6.	Manų	10	10
4.7.	Pupelių	15	15
4.8.	Žirnių	20	20
5.	**Gyvuliniai, augaliniai riebalai, iš viso:**	**51**	**51**
5.1.	Sviestas 82 proc.	22	22
5.2.	Aliejus	29	29
6	**Kiti produktai:**		
6.1.	Kiaušiniai	55	49
6.2.	Silkė	11	10
6.3.	Žuvis, žuvies produktai	100	85
6.4.	Cukrus	15	15
6.5.	Majonezas	6	6
6.6.	Actas	4	4

6.7.	Arbata	2	2
6.8.	Kava	6	6
6.9.	Kakava	1	1
6.10.	Kisielius	6	6
6.11.	Sirupas	6	6
6.12.	Vaisių sultys	60	60
6.13.	Garstyčios	2	2
6.14.	Krienai	2	2
6.15.	Džemas	8	8
6.16.	Pomidorų padažas	10	10
6.17.	Druska, joduota	1	1
6.18.	Virtinukai (šaldyti)	9	9
7.	**Bulvės**	**250**	**200**
8.	**Kitos daržovės, iš viso:**	**462**	**403**
8.1.	Kopūstai	110	92
8.2.	Morkos	87	73
8.3.	Burokėliai	80	65
8.4.	Svogūnai	60	52
8.5.	Pomidorai	25	24
8.6.	Agurkai	25	23
8.7.	Česnakai	2	2
8.8.	Konservuoti žirneliai	6	6
8.9.	Konservuoti kukurūzai	3	3
8.10	Prieskoninės daržovės	5	4
8.11.	Daržovių mišinys (šaldytas)	30	30
8.12.	Paprika	15	15
8.13.	Porai	4	4
8.14.	Salierai	5	5
8.15.	Ridikėliai	5	5
9.	**Vaisiai, iš viso:**	**183**	**158**
9.1.	Apelsinai	25	19
9.2.	Bananai	35	27
9.3.	Citrinos	6	4
9.4.	Kiviai	12	10
9.5.	Obuoliai	65	59
9.6.	Džiovinti vaisiai	10	10
9.7.	Kriaušės	30	29

TRADICINIAM MAITINIMUI SKIRIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ VIDUTINIS PAROS KIEKIS SUAUGUSIEMS ASMENIMS, APGYVENDINTIEMS VALSTYBĖS SIENOS APSAUGOS TARNYBOS PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VIDAUS REIKALŲ MINISTERIJOS UŽSIENIEČIŲ REGISTRACIJOS CENTRE

Eil. Nr.	Produktai	Bruto svoris gramais	Neto svoris gramais
1.	**Pieno produktai, iš viso:**	**276**	**276**
1.1.	Pienas 2,5 proc.	150	150
1.2.	Kefyras 2,5 proc.	30	30
1.3.	Varškė	30	30
1.4.	Grietinė 30 proc.	10	10
1.5.	Varškės sūris	7	7
1.6.	Fermentinis sūris	20	20
1.7.	Jogurtas	10	10
1.8.	varškės sūreliai	15	15
1.9.	Sūrio lazdelės	4	4
2.	**Mėsa, iš viso:**	**169**	**168**
2.1.	Jautiena	53	53
2.2.	Kiauliena	25	25
2.3.	Dešros (virta, rūkyta)	13	13
2.4.	Dešrelės	9	9
2.5.	Sardelės	8	8
2.6.	Subproduktai	11	10
2.7.	Vištiena	50	50
3.	**Duonos gaminiai, iš viso:**	**287**	**287**
3.1.	Duona kvietinė ir(ar) ruginė	250	250
3.2.	Miltai	15	15
3.3.	Makaronai	22	22
4.	**Konditerijos gaminiai**	**23**	**23**
5.	**Kruopos, iš viso:**	**103**	**103**
5.1.	Avižinės, dribsniai	9	9
5.2.	Grikių	23	23
5.3.	Perlinės	20	20
5.4.	Ryžių	20	20
5.5.	Kukurūzų	10	10
5.6.	Manų	10	10
5.7.	Pupelių	4	4
5.8.	Žirnių	7	7
6.	**Gyvuliniai, augaliniai riebalai, iš viso:**	**44**	**44**
6.1.	Sviestas 82 proc.	20	20
6.2.	Aliejus	24	24

7.	**Kiti produktai:**		
7.1.	Kiaušiniai	50	46
7.2.	Silkė	11	10
7.3.	Žuvis, žuvies produktai	34	30
7.4.	Cukrus	15	15
7.5.	Majonezas	4	4
7.6.	Actas	5	5
7.7.	Krakmolas	0,4	0,4
7.8.	Arbata	2	2
7.9.	Kava	4	4
7.10.	Kakava	0,4	0,4
7.11.	Kisielius	8	8
7.12.	Sirupas	9	9
7.13.	Vaisių sultys	60	60
7.14.	Garstyčios	2	2
7.15.	Krienai	2	2
7.16.	Džemas	10	10
7.17.	Pomidorų padažas	10	10
7.18.	Druska, joduota	1	1
7.19.	Virtinukai (šaldyti)	9	9
8.	**Bulvės**	**250**	**200**
9.	**Kitos daržovės, iš viso:**	**341**	**299**
9.1.	Kopūstai	80	67
9.2.	Morkos	54	45
9.3.	Burokėliai	60	50
9.4.	Svogūnai	44	38
9.5.	Pomidorai	26	25
9.6.	Agurkai	25	23
9.7.	Česnakai	2	2
9.8.	Konservuoti žirneliai	6	6
9.9.	Konservuoti kukurūzai	3	3
9.10.	Prieskoninės daržovės	5	4
9.11	Daržovių mišinys (šaldytas)	15	15
9.12	Paprika	7	7
9.13.	Porai	4	4
9.14.	Salierai	5	5
9.15.	Ridikėliai	5	5
10.	**Vaisiai, iš viso:**	**183**	**158**
10.1.	Apelsinai	25	19
10.2.	Bananai	35	27
10.3.	Citrinos	6	4
10.4.	Kiviai	12	10
10.5.	Obuoliai	65	59
10.6.	Džiovinti vaisiai	10	10

10.7.	Kriaušės	30	29

3 priedas

VALSTYBĖS SIENOS APSAUGOS TARNYBA PRIE LR VRM
UŽSIENIEČIŲ REGISTRACIJOS CENTRAS
PRIĖMIMO SĄLYGŲ ORGANIZAVIMO SKYRIAUS VALGYKLA
ORIENTACINIS 10 DIENŲ VALGIARAŠTIS

Tvirtinu:
Skyriaus vedėjas

TRADICINIS MAITINIMO BŪDAS	**ALTERNATYVUS MAITINIMO BŪDAS**	**VEGETARINIS MAITINIMO BŪDAS**
1 diena	**1 diena**	**1 diena**
Pusryčiai: Pieniška kukurūzų košė 200 g. Jogurtas 150 g Fermentinis sūris 55 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas su cukrumi ir pienu 300 g	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų košė 200 g. Jogurtas 150 g Fermentinis sūris 65 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas su cukrumi ir pienu 300 g	Pusryčiai: Pieniška kukurūzų košė 200 g. Jogurtas 150 g Fermentinis sūris 65 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas su cukrumi ir pienu 300 g
Pietūs: Agurkinė sriuba 300/15 g Kepta vištiena 100 g Virti ryžiai 200 Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g Džiovintų vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g	Pietūs: Agurkinė sriuba 300/15 g Kepta vištiena 100 g. Virti ryžiai 200 Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g Džiovintų vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g	Pietūs: Agurkinė sriuba 300/20 g Troškintos daržovės (žali žirneliai, morkos) 150 g Virti ryžiai 200 Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g Džiovintų vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g
Vakarienė: Varškė su džemu 140/20 g Paukštienos dešra 55 g Arbata su cukrumi 300 g Sausainiai avižiniai 20 g Duona kvietinė 60 g	Vakarienė: Varškė su džemu 140/20 g Paukštienos dešra 55 g Arbata su cukrumi 300 g Sausainiai avižiniai 20 g Duona kvietinė 60 g	Vakarienė: Varškė su džemu 140/20 g Virti kiaušiniai 50 g Sūrio lazdelės 20 g Arbata su cukrumi 300 g

Sūrio lazdelės 20 g Kriaušės 110 g	Sūrio lazdelės 20 g Kriaušės 110 g	Sausainiai avižiniai 20 g Duona kvietinė 60 g Kriaušės 110 g
kcal. 2933, Angl. 426, Balt. 120, Rieb. 107	kcal. 2955, Angl. 426, Balt.122, Rieb. 109	kcal. 3109, Angl .415, Balt.106, Rieb. 114
2 diena Pusryčiai: Pieniška ryžių košė su razinomis 200 g Virti kiaušiniai 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kakava 300 g Šokoladukai 30 g Pietūs: Pupelių sriuba 300 g Troškinta vištienos krūtinėlė 150/60 g Virtos bulvės 200 g Salierų salotos su agurkais 100 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Kvietinė duona 60 g Ruginė duona 55 g Vakarienė: Virti grikiai 100 g Paukštienos maltinukai su pomidorų padažu 95/15 g Marinuoti agurkai 25 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Mandarinai 100 g	**2 diena** Pusryčiai: Pieniška ryžių košė su razinomis 200 g Virti kiaušiniai 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kakava 300 g Šokoladukai 30 g Pietūs: Pupelių sriuba 300 g Troškinta vištienos krūtinėlė 150/60 g Virtos bulvės 200 g Salierų salotos su agurkais 100 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Kvietinė duona 60 g Ruginė duona 55 g Vakarienė: Virti grikiai 100 g Paukštienos maltinukai su pomidorų padažu 95/15 g Marinuoti agurkai 25 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Mandarinai 100 g	**2 diena** Pusryčiai: Pieniška ryžių košė su razinomis 200 g Virti kiaušiniai 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Sūrio lazdelės 20 g Kakava 300 g Šokoladukai 30 g Pietūs: Pupelių sriuba 300 g Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g Virtos bulvės 200 g Salierų salotos su agurkais 100 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Kvietinė duona 60 g Ruginė duona 55 g Vakarienė: Grikių košė su morkomis ir svogūnais, sviestu 200/10 g Marinuoti agurkai 25 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Varškės sūris 70 g Jogurtas 150 g Mandarinai 100 g

kcal. 2244, Angl. 358, Balt. 109, Rieb, 94	kcal. 2526, Angl. 358, Balt. 109, Rieb. 94	kcal. 2885, Angl. 380, Balt. 119, Rieb. 99
3 diena Pusryčiai: Virti virtinukai (su bulvių arba varškės įdaru) su grietine 150/15 g Sūrio lazdelės 20 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Batonas 80 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Sviestas 10 g Riestainiai 70 g Pietūs: Žirnių sriuba 300 g Kiaulienos šašlykas su svogūnais 75/20 g Virti ryžiai 20 g Kopūstų pomidorų salotas 85 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Sklindžiai su džemu 100/20 g Fermentinis sūris 50 g Virti kiaušiniai 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi su citrina 300/5 g Apelsinai 230 g	**3 diena** Pusryčiai: Virti virtinukai (su bulvių arba varškės įdaru) su grietine 150/15 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Batonas 60 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Sviestas 10 g Riestainiai 70 g Pietūs: Žirnių sriuba 300 g Jautienos šašlykas su svogūnais 75/20 g Virti ryžiai 200 g Kopūstų pomidorų salotas 85 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Sklindžiai su džemu 100/20 g Fermentinis sūris 50 g Virti kiaušiniai 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi su citrina 300/5 g Apelsinai 230 g	**3 diena** Pusryčiai: Virti virtinukai (su bulvių arba varškės įdaru) su grietine 150/15 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Sūrio lazdelės 40 g Batonas 80 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Sviestas 10 g Riestainiai 70 g Pietūs: Žirnių sriuba 300 g Kepta žuvies filė 100 g Virti ryžiai 200 g Kopūstų pomidorų salotas 85 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Sklindžiai su džemu 100/20 g Fermentinis sūris 60 g Virti kiaušiniai 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi su citrina 300/5 g Apelsinai 230 g
kcal. 2612, Angl .444, Balt. 109, Rieb. 100	kcal. 2595, Angl. 392, Balt. 101, Rieb. 89	kcal. 3163, Angl. 440, Balt. 116, Rieb. 104
4 diena Pusryčiai: Varškė su džemu 140/20 g	**4 diena** Pusryčiai: Varškė su džemu 140/20 g	**4 diena** Pusryčiai: Varškė su džemu 140/20 g

Virta dešra 50 g Fermentinis sūris 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Šviežių daržovių sriuba 300/15 g Jautienos šnicelis 100 g Virtos bulvės 200 g Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Vakarienė: Virti ryžiai 100 g Kepta žuvies filė džiūvėsėliuose su padažu 85/20 g Agurkai 20 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Vafliai 24 g Obuoliai 160 g	Virta dešra 50 g Fermentinis sūris 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Šviežių daržovių sriuba 300/15 g Jautienos šnicelis 100 g Virtos bulvės 200 g Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Vakarienė: Virti ryžiai 100 g Kepta žuvies filė džiūvėsėliuose su padažu 85/20 g Agurkai 20 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Vafliai 24 g Obuoliai 160 g	Virti kiaušiniai 100g Fermentinis sūris 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Obuoliai 160 g Pietūs: Šviežių daržovių sriuba 300/15 g Pupelių troškinys 160 g Virtos bulvės 200 g Pekino kopūstų salotos su paprika 80 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Vakarienė: Virti ryžiai 100 g Kepta žuvies filė džiūvėsėliuose su padažu 85/20 g Agurkai 20 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Vafliai 24 g Obuoliai 160 g
kcal. 2220, Angl. 330, Balt. 112, Rieb. 113	kcal. 2559, Angl. 330, Balt. 112, Rieb. 113	kcal. 2936, Angl. 376, Balt. 115, Rieb.108
5 diena Pusryčiai: Varškės sūris 60 g Virti kiaušiniai 50 g Vištienos dešra 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi 300 g Avižiniai sausainiai 30 g	**5 diena** Pusryčiai: Varškės sūris 60 g Virti kiaušiniai 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi 300 g Avižiniai sausainiai 30 g Obuoliai140 g	**5 diena** Pusryčiai: Varškės sūris 60 g Virti kiaušiniai 50 g Sūrio lazdelės 40 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi 300 g Avižiniai sausainiai 30 g

Pietūs: Barščiai su bulvėmis 300/15 g Plovas su jautiena 275 g Šviežių kopūstų salotos 50 g Agurkai 35 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vaisių sultys 300 g Vakarienė: Sklindžiai su džemu 100/20 g Jogurtas 150 g Fermentinis sūris 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Kriaušės 120 g	Pietūs: Barščiai su bulvėmis 300/15 g Plovas su jautiena 275 g Šviežių kopūstų salotos 50 g Agurkai 35 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vaisių sultys 300 g Pavakariai (nepilnamečiams): Pienas 500 g Sausainiai 40 g Vakarienė: Sklindžiai su džemu 100/20 g Jogurtas 150 g Fermentinis sūris 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Kriaušės 120 g	Obuoliai 140 g Pietūs: Barščiai su bulvėmis 300/15 g Žuvies kotletai 100 g Virti ryžiai 200 g Šviežių kopūstų salotos 100 g Agurkai 50 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vaisių sultys 300 g Vakarienė: Sklindžiai su džemu 100/20 g Jogurtas 150 g Fermentinis sūris 60 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Kriaušės 120 g
kcal. 2328, Angl. 397, Balt. 93, Rieb. 92	kcal. 2604, Angl. 397, Balt. 93, Rieb. 92	kcal. 3145, Angl. 425, Balt. 107, Rieb.113
6 diena Pusryčiai Virti kiaušiniai 50 g Vištienos dešra 60 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Riestainiai 70 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Pietūs: Agurkinė sriuba 300/15 g Kepta žuvis 100 g Virti ryžiai 200 g	**6 diena** Pusryčiai Virti kiaušiniai 50 g Vištienos dešra 60 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Riestainiai 70 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Pietūs: Agurkinė sriuba 300/15 g Kepta žuvis 100 g Virti ryžiai 200 g	**6 diena** Pusryčiai Glaistyti varškės sūreliai 45 g Virti kiaušiniai 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Varškės sūris 65 g Riestainiai 70 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Agurkinė sriuba 300/15 g Kepta žuvis 100 g Virti ryžiai 200 g

Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais 100 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Žemaičių blynai su vištiena ir sviesto-grietinės padažu 100/30 g Morkų salotos su česnakais 100 g Fermentinis sūris 55 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Mandarinai 110 g	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais 100 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Žemaičių blynai su vištiena ir sviesto-grietinės padažu 100/30 g Morkų salotos su česnakais 100 g Fermentinis sūris 55 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Mandarinai 110 g	Burokėlių salotos su marinuotais agurkais ir žaliais žirneliais 100 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Bulvių kotletai su sviesto-grietinės padažu 100/30 g Morkų salotos su česnakais 100 g Fermentinis sūris 45 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Mandarinai 110 g
kcal. 2280, Angl. 389, Balt. 88, Rieb. 93	kcal. 2559, Angl. 389, Balt. 88, Rieb. 93	kcal. 2710, Angl. 385, Balt. 90, Rieb. 90
7 diena Pusryčiai: Pieniška kukurūzų košė 200 g Varškės sūreliai 100 g Sūrio lazdelės 20 g Meduoliai 33 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 300/15 g Kepta vištienas 100 g Virti grikiai 200 g Daržovių salotos su paprika 100 g Vaisių sultys 300 g Duona kvietinė 30 g	**7 diena** Pusryčiai: Pieniška kukurūzų košė 200 g Varškės sūreliai 100 g Sūrio lazdelės 20 g Meduoliai 33 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 300/15 g Kepta vištienas 100 g Virti grikiai 100 g Daržovių salotos su paprika 100 g Vaisių sultys 300 g Duona kvietinė 30 g	**7 diena** Pusryčiai: Pieniška kukurūzų košė 200 g Varškės sūreliai 100 g Sūrio lazdelės 20 g Meduoliai 33 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Pietūs: Raugintų kopūstų sriuba 300/15 g Omletas 160 g Virti grikiai 200 g Daržovių salotos su paprika 100 g Vaisių sultys 300 g Duona kvietinė 30 g

Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti makaronai 100 g Sardelės su pomidorų padažu 110/20 g Marinuoti agurkai 20 g Fermentinis sūris 40 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Bananai 220 g	Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti makaronai 100 g Paukštienos maltinukai (kepsneliai)su pomidorų padažu 100/15 g Marinuoti agurkai 20 g Fermentinis sūris 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Bananai 220 g	Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti makaronai 100 g Troškintos daržovės 150 g Marinuoti agurkai 20 g Fermentinis sūris 45 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Bananai 220 g
kcal. 2292, Angl. 381, Balt. 93, Rieb. 99	kcal. 2567, Angl. 377, Balt. 95, Rieb. 97	kcal. 2497, Angl. 359, Balt. 65, Rieb. 89
8 diena: Pusryčiai: Pieniška avižinė košė 200 g Karštai rūkyta dešra 60 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Žirnių sriuba 300 g Biržų kotletai (jautiena) su sviesto-grietinės padažu 100/25 g Miežinė košė 100 g Šviežių kopūstų salotos 100 g Marinuoti agurkai 20 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Vakarienė: Virtos bulvės 200 g	**8 diena** Pusryčiai: Pieniška avižinė košė 200 g Fermentinis sūris 50 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Žirnių sriuba 300 g Biržų kotletai (jautiena) su sviesto-grietinės padažu 100/25 g Miežinė košė 100 g Šviežių kopūstų salotos 100 g Marinuoti agurkai 20 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Vakarienė: Virtos bulvės 200 g	**8 diena** Pusryčiai Pieniška avižinė košė 200 g Fermentinis sūris 60 g Glaistyti varškės sūreliai 45 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Žirnių sriuba 300 g Paprikos troškinys 160 g Miežinė košė 200 g Šviežių kopūstų salotos 100 g Marinuoti agurkai 20 g Duona kvietinė 60 g Duona ruginė 55 g Šviežių vaisių kompotas 200 g Vakarienė: Virtos bulvės 200 g Silkė su svogūnais ir aliejumi 145 g Duona kvietinė 60 g

Silkė su svogūnais ir aliejumi 145 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Riestainiai 70 g Kriaušės 110 g	Silkė su svogūnais ir aliejumi 145 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Riestainiai 70 g Kriaušės 110 g	Arbata su cukrumi 300 g Riestainiai 70 g Kriaušės 110 g Sūrio lazdelės 40 g
kcal. 2648, Angl. 432, Balt. 109, Rieb. 121	kcal. 3011, Angl. 432, Balt. 109, Rieb. 121	kcal. 3060, Angl. 449, Balt.91, Rieb. 100
9 diena Pusryčiai: Varškė su džemu 140/15 g Virti kiaušiniai 50 g Fermentinis sūris 55 g Jogurtas 150 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Pupelių sriuba 300 g Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g Virti ryžiai 100 g Salierų salotos su agurkais 90 g Vaisių sultys 300 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti grikiai 100 g Paukštienos maltinukai (kepsneliai)100 g Marinuoti agurkai 25 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Meduoliai 33 g Obuoliai 150 g	**9 diena** Pusryčiai: Varškė su džemu 140/15 g Virti kiaušiniai 50 g Fermentinis sūris 55 g Jogurtas 150 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Pupelių sriuba 300 g Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g Virti ryžiai 100 g Salierų salotos su agurkais 90 g Vaisių sultys 300 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti grikiai 100 g Paukštienos maltinukai (kepsneliai)100 g Marinuoti agurkai 25 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Meduoliai 33 g Obuoliai 150 g	**9 diena** Pusryčiai: Varškė su džemu 140/15 g Virti kiaušiniai 50 g Fermentinis sūris 50 g Jogurtas 150 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas su pienu 300 g Pietūs: Pupelių sriuba 300 g Kepta žuvis su raudonu padažu 100/75 g Virti ryžiai 200 g Salierų salotos su agurkais 90 g Vaisių sultys 300 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti grikiai 100 g Troškintos daržovės 150 g Marinuoti agurkai 25 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Meduoliai 33 g Obuoliai 150 g

kcal. 2268, Angl. 356, Balt. 116, Rieb. 95	kcal. 2553, Angl. 356, Balt. 116, Rieb. 95	kcal. 2733, Angl. 361, Balt. 113, Rieb. 93
10 diena Pusryčiai: Manų košė su džemu 200/15 g Varškės sūris 55 g Virta dešra 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Barščiai su bulvėmis 300/15 g Befstrogenas 70/45 g Bulvių košė 200 g Ridikėlių salotos 70 g Agurkai 25 g Gėrimas vaisių 200 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti kiaušiniai 50 g Žuvies konservai pomidorų padaže arba aliejuje 80 g Fermentinis sūris 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Bandelės 50 g Kriaušės 120 g	**10 diena** Pusryčiai: Manų košė su džemu 200/15 g Varškės sūris 55 g Vištienos dešra 50 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Barščiai su bulvėmis 300/15 g Befstrogenas 70/45 g Bulvių košė 200 g Ridikėlių salotos 70 g Agurkai 25 g Gėrimas vaisių 200 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti kiaušiniai 50 g Žuvies konservai pomidorų padaže arba aliejuje 80 g Fermentinis sūris 50 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Bandelės 50 g Kriaušės 120 g	**10 diena** Pusryčiai: Manų košė su džemu 200/15 g Varškės sūris 55 g Sūrio lazdelės 20 g Batonas 80 g Sviestas 10 g Kavos gėrimas cukrumi su pienu 300 g Pietūs: Barščiai su bulvėmis 300/15 g Kepta žuvies filė 100 g Bulvių košė 200 g Ridikėlių salotos 70 g Agurkai 25 g Gėrimas vaisių 200 g Duona kvietinė 30 g Duona ruginė 55 g Vakarienė: Virti kiaušiniai 100 g Žuvies konservai pomidorų padaže arba aliejuje 80 g Fermentinis sūris 60 g Duona kvietinė 60 g Arbata su cukrumi 300 g Bandelės 50 g Kriaušės 120 g
kcal. 2068, Angl. 332, Balt. 93, Rieb. 92	kcal. 2260, Angl. 311, Balt. 93, Rieb. 92	kcal. 2863,5, Angl. 389,9, Balt. 90, Rieb. 89