

PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ SUDARYMO REKOMENDACIJOS
(2017-03-03 redakcija)

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šios rekomendacijos (toliau – Rekomendacijos) skirtos užtikrinti tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtus, asmens maistinių medžiagų ir energijos poreikius, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą asmenims, esantiems organizuotuose kolektyvuose. Pritaikyto maitinimo organizavimą vaikų ugdymo ir socialinės globos įstaigose reglamentuoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ (toliau – Tvarkos aprašas).

2. Pritaikyto maitinimo valgiaraščių sudarymo rekomendacijų (toliau – Rekomendacijos) tikslas – pateikti reikalingą informaciją, rengiant pritaikyto maitinimo valgiaraščius. Parengti pritaikyto maitinimo valgiaraščiai vaikų ugdymo ir socialinės globos įstaigose bei vaikų poilsio stovyklose turi neprieštarauti Tvarkos aprašo ir kitų teisės aktų nuostatoms.

3. Pritaikyto maitinimo valgiaraščiai gali būti rengiami:

3.1. koreguojant bendrą valgiaraštį, pagal kurį įstaigoje maitinami asmenys: draudžiamus patiekalus, maisto produktus ar jų kiekius keičiant rekomenduojamais ir atsižvelgiant į Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas;

3.2. sudarant naują pritaikyto maitinimo valgiaraštį, atsižvelgiant į Rekomendacijas ir į Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas.

4. Rekomenduojamas maitinimų dažnumas: trys pagrindiniai (pusryčiai, pietūs, vakarienė) ir 1–3 papildomi (priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai).

II SKYRIUS
PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠČIŲ SUDARYMAS

5. Rekomendacijos rengiant nutukusių ar antsvorį turinčių asmenų valgiaraštį:

Maisto produktų grupė	Rekomenduojami vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Grūdai ir jų produktai	Griekiai, avižos, miežinės, kvietinės, perlinės kruopos Išvardytų kruopų dribsniai ir šių kruopų dribsnių mišiniai Rudieji ryžiai Visų grūdo dalių duona, rupaus malimo duona, duona su skaldytais grūdais, duona, praturtinta sėklomis, kviečių sėlenomis Visų grūdo dalių, rugių, grikių, kukurūzų makaronai	Aukščiausios rūšies kvietinių miltų gaminiai (bandelės, pyragai, riestainiai ir kt.) Duona iš aukščiausios rūšies kvietinių miltų Saldūs greito ruošimo kruopų dribsniai
Mėsa, kiaušiniai	Vištiena (be odelės), kalakutiena (be	Riebi mėsa, dešros, dešrelės, rūkytos /

	odelės), triušiena, jautiena, liesa kauliena Virti kiaušiniai <i>Pastaba.</i> Patiekalai ruošiami verdant, garinant, kepant orkaitėje. Gamybos procese ribojami riebalai	vytintos dešros ir kiti mėsos gaminiai Paukštienos odelė Patiekalai su riebiais padažais
Žuvis	Įvairių rūšių žuvis <i>Pastaba.</i> Patiekalai ruošiami verdant, garinant, kepant orkaitėje. Gamybos procese ribojami riebalai	Patiekalai su riebiais padažais
Pienas ir jo produktai	Pienas iki 2,5 %, be pridėtinio cukraus Kefyras iki 2,5 %, be pridėtinio cukraus Jogurtas be pridėtinio cukraus iki 2,5 % Varškė liesa arba pusriebė 9 % Varškės sūriai iki 12 % Minkštieji sūriai iki 20 %	Pieno produktai su pridėtiniu cukrumi fermentiniai ir kiti sūriai, kurių riebumas viršija 40 %
Daržovės	Įvairios šviežios daržovės Įvairios garintos/virtos daržovės Daržovių sultys	Daržovės, ruoštos riebaluose Daržovės su riebiais padažais
Vaisiai	Įvairūs vaisiai ir uogos	Sirupe konservuoti vaisiai ir uogos Riboti vaisių, uogų sultis, gėrimus (kompotas, kisielius ir kt.)
Riešutai	Įvairūs <i>Pastaba:</i> Neviršyti gydytojo rekomenduojamo kiekio	-
Riebalai	Aliejus, sviestas, grietinė <i>Pastaba.</i> Nerekomenduojami kaip atskiras ar pridėtinis produktas	Kaitintas aliejus, taukai
Saldumynai	Ribojami Cukraus, medaus kiekis iki 2 arbatinių šaukštelių (10 g) per dieną	Konditerijos gaminiai, saldainiai, ledai
Gėrimai	Vanduo, nesaldintos arbatos Daržovių sultys – saikingai	Saldinti gėrimai
Prieskoniai ir jų mišiniai	Prieskoninės žolelės	Aitrūs prieskoniai, didelis druskos kiekis

6. Rekomendacijos rengiant alergiškų maisto produktams asmenų valgiaraštį:

6.1. Svarbiausia – pašalinti draudžiamus maisto produktus (alergenų) iš asmens, sergančio alergija tam tikram maistui, valgiaraščio.

6.2. Esant sunkiai alergijos formai, ribojant pagrindinius maisto produktus (arba net keletą iš jų), būtinas periodinis (ne rečiau kaip kas 6 mėn.) gydytojo specialisto (vaikų alergologo arba alergologo ir klinikinio imunologo) stebėjimas ir vertinimas. Gydytojui specialistui nurodžius, reikalingas ypatingai griežtas draudžiamo maisto produkto vengimas, taikant specialias maisto ruošimo technologijas, kurios užtikrina, kad net mažiausi draudžiamų maisto produktų kiekiai nepatektų į maistą.

6.3. Maisto produktuose gali būti „paslėpti alergenai“, privaloma žinoti sudėtinių maisto produktų sudėtį (alergenų maisto produktuose ženklinimą reglamentuoja 2011 m. spalio 25 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamento Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams, kuriuo iš dalies keičiami Europos Parlamento ir Tarybos reglamentai (EB) Nr. 1924/2006 ir (EB) Nr. 1925/2006 bei kuriuo panaikinami Komisijos direktyva 87/250/EEB, Tarybos direktyva 90/496/EEB, Komisijos direktyva 1999/10/EB, Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2000/13/EB, Komisijos direktyvos 2002/67/EB ir 2008/5/EB bei Komisijos reglamentas (EB) Nr. 608/2004, 21 straipsnis ir Lietuvos higienos norma HN 119:2014 „Maisto produktų ženklinimas“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. 677 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 119:2014 „Maisto produktų ženklinimas“ patvirtinimo“), bei įvertinti maisto produkto gamybos technologiją.

6.4. Karščiu apdorotas daržoves ir vaisius gali vartoti asmenys, kuriems pasireiškia burnos alergijos sindromo požymiai dėl augalų žiedadulkių ir maisto produktų kryžminių reakcijų.

6.5. Rekomenduojama nevirtoti maisto produktų su pridėtinėmis kvapiosiomis medžiagomis ir dažikliais išvardytais Tvarkos aprašo 3 priede.

6.6. Valgiaraščio be karvės pieno sudarymas:

Maisto produktų grupė	Galimi vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Karvės pienas ir jo produktai	Labai hidrolizuoti karvės pieno baltymų mišiniai, amino rūgščių mišiniai (skiria gydytojas); vyresniems nei 6 mėn. kūdikiams Sojos mišiniai	Karvės pienas ir jo produktai Gali būti draudžiamas kitų galvijų (ožkų, avių ir kt.) pienas <i>Pastaba.</i> Maisto produkto etiketėje gali būti nurodytas karvės pienas ar jo dalys: pieno baltymai, kazeinas, kazeinatai, išrūgų baltymai, laktalbuminas, laktoglobulinas, laktozė
Sriubos	Daržovių, kruopų, mėsos sriubos Sriuba gali būti ir iš keleto ar visų išvardytų maisto produktų	Sriubos su pienu, grietine, grietinėle, sūriu ir kitais karvės pieno produktais

Mėsa Kiaušiniai	Aviena, kiauliena, vištiena, kalakutiena Kiaušiniai	Dešrelės, kurių sudėtyje yra karvės pieno produktų Mėsa ar kiaušiniai su grietine, grietinėle, sūriu ar kitais karvės pieno produktais Kartais jautiena
Žuvis	Įvairių rūšių žuvis	Žuvis su grietine, grietinėle, sūriu ar kitais karvės pieno produktais
Daržovės	Įvairios	Bet kokios daržovės, paruoštos su karvės pienu ar karvės pieno produktais, pvz., špinatai su grietine
Grūdai ir jų produktai	Kruopų gaminiai be karvės pieno Duona, pagaminta be karvės pieno <i>Pastaba.</i> Dauguma duonos ir jos gaminių ruošiama su karvės pienu. Naudojant jau paruoštas kruopų košes būtina skaityti sudėtį, ar nėra pieno, pieno baltymų, kazeino, kazeinų, išrūgų baltymų, laktalbumino, laktoglobulino, laktozės	Visi kruopų gaminiai, paruošti su karvės pienu Visų rūšių duona, pagaminta su karvės pienu ar jo produktais
Riebalai	Aliejus	Sviestas, grietinė, grietinėlė Margarinas, majonezas ar salotų padažai, kurių sudėtyje yra karvės pieno ar jo sudėtinių dalių
Vaisiai	Įvairūs	Bet kokie vaisiai, paruošti su karvės pienu ar karvės pieno produktais
Saldumynai	Pyragaičiai, sausainiai, ledai, putėsiai, želatinos turintys desertai su vaisiais ir be karvės pieno ar jo produktų	Visi saldumynai su karvės pienu: desertinis jogurtas, šokoladas, ledai, pudingas, pyragai ir sausainiai. spurgos, vafLIAI, bandelės, sausainiai.
Gėrimai	Vanduo, arbata, vaisių ir (ar) daržovių sultys	Karvės pieno gėrimai, kokteiliai, kakava
Prieskoniniai ir jų mišiniai	JeI maisto produkto etiketėje nenurodyti pieno baltymai, kazeinas, kazeinai, išrūgų baltymai, laktalbuminas,	JeI maisto produkto etiketėje nurodyti pieno baltymai, kazeinas, kazeinai, išrūgų baltymai,

	laktoglobulinas, laktozė	laktalbuminas, laktoglobulinas, laktozė
--	--------------------------	---

6.7. Valgiaraščio be kviečių sudarymas:

Maisto produktų grupė	Galimi vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Grūdai ir jų produktai	Kukurūzų, avižų, grikių, ryžių, sorų, perlinės (miežių) kruopos, tačiau reikia įsitikinti, kad juos ruošiant ne pridėta kvietinių miltų. Duona ar jos gaminiai iš kukurūzų, ryžių, rugių, miežių, avižų miltų	Kviečių kruopos (manų kruopos, kuskusas, kviečių sėlenos ir gemalai, speltos miltai, kviečių krakmolai ir pan.) Duona, kurios sudėtyje yra kviečių miltų Duona, apibarstyta kvietiniais miltais ir pan. Makaronai iš kvietinių miltų Blynai iš kvietinių miltų Miltinė konditerija iš kvietinių miltų (sausainiai, bandelės, riestainiai, pyragėliai ir kt.)
Sriubos	Mėsos ir daržovių sriubos, tirštos sriubos, jei tirštinimui vartoti kukurūzų krakmolai ar ryžių miltai	Sriubos su makaronais, sriubos, tirštintos kvietiniais miltais, kviečių krakmolu
Mėsa, kiaušiniai	Įvairi mėsa Įvairių paukščių kiaušiniai	Mėsos gaminiai paruošti su kvietiniais miltais ar džiovėsėliais, įvairiais įdarais Omletas su kviečių miltais
Žuvis	Įvairi	Žuvies gaminiai paruošti su kvietiniais miltais ar džiovėsėliais, įvairiais įdarais.
Daržovės	Įvairios	Daržovės, paruoštos su kvietiniais miltais, manų kruopomis ar džiovėsėliais
Riebalai	Aliejus, sviestas, margarinas, grietinė, padažai su kukurūzų krakmolu	Įvairūs padažai, kuriems tirštinti naudojami kvietiniai miltai
Vaisiai	Įvairūs	Kvietinių miltų konditerija su įvairių vaisių įdarais

Saldumynai	Vaisiniai ledai, želė, kukurūzų krakmolo ar ryžių pudingai, sausainiai, pyragai, ledai, kurių sudėtyje nėra kviečių	Visi produktai iš kvietinių miltų: tortai, pyragai, sausainiai, pyragaičiai, pramoniniu būdu pagaminti ledai, šerbetai, pudingo milteliai, saldainiai su kviečių miltais ar kitais produktais, javainiai
Pienas ir pieno produktai	Įvairūs	Pieno produktai, tirštinti kviečių miltais ar krakmolu
Gėrimai	Vanduo, arbata, kakava, vaisių ir (ar) daržovių sultys	Gira
Prieskoniai ir jų mišiniai	Žiūrėti maisto produkto etiketę	Žiūrėti maisto produkto etiketę

6.8. Valgiaraščio be paukščių kiaušinių sudarymas

Maisto produktų grupė	Galimi vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Kiaušiniai	-	Paukščių kiaušiniai ir gaminiai iš jų (virti ar kepti): suflė, salotos su kiaušiniiais, sumuštiniai su kiaušiniiais, įvairūs padažai, majonezas, morengai ir pan. <i>Pastaba.</i> Maisto produkto etiketėje gali būti nurodyti ir kiti paukščių kiaušiniai ar jų dalys: emulsiklis, rišiklis, lecitinas, globulinas, albuminas, livetinas, apovitelinas, ovalbuminas, ovomucinas, ovomukoidas, ovovitelinas
Sriubos	Mėsos, daržovių sriubos iš leistinių produktų	Sriubos su makaronais, kurių sudėtyje yra kiaušinių, sriubos su kiaušiniiais
Mėsa, žuvis	Aviena, kiauliena, jautiena, kalakutiena, antiena, žąsiena, žuvis	Bet kokie mėsos ar žuvies gaminiai, paruošti naudojant kiaušinį kaip surišimo elementą, t. y. įvairios dešrelės, mėsainiai, mėsos kepsniai, krocketai ar maltinukai <i>Pastaba.</i> Mėsai ar žuviai kepti skirtuose džiovėsieliuose taip pat yra paukščių kiaušinių

Daržovės	Įvairios	Daržovės, paruoštos su kiaušinių turinčiais padažais
Grūdai ir jų produktai	Įvairios kruopos Kvietinė, ruginė duona, bandelės be paukščių kiaušinių Blynai be paukščių kiaušinių.	Bandelės, duona, blynai, makaronai paruošti mišiniai kepiniams su paukščių kiaušiniais
Riebalai	Aliejus, sviestas, grietinė, margarinas, padažai, kurių sudėtyje nėra paukščių kiaušinių	Padažai, kurių sudėtyje yra paukščių kiaušinių
Vaisiai	Įvairūs	-
Desertai	Pyragai, sausainiai, pudingai, želė, ledai, šerbetas, vaisiniai ledai ruošti be paukščių kiaušinių	Pyragai, sausainiai, vafLIAI, spurgos, įvairūs tešlos gaminiai, pyragėliai, ledai, šerbetai, kremai, zefyrai, morengai, gaminti pramoniniu būdu, kurių sudėtyje yra paukščių kiaušinių. Paruošti mišiniai kepiniams su paukščių kiaušiniais
Pienas ir pieno produktai	Kurių sudėtyje nėra paukščių kiaušinių	Ledai, kremai, kokteiliai, varškės apkepai, pudingai paruošti su paukščių kiaušiniais
Gėrimai	Vanduo, arbata, kakava, vaisių ir (ar) daržovių sultys	-
Prieskoniai ir jų mišiniai	Žiūrėti maisto produkto etiketę	Žiūrėti maisto produkto etiketę

6.9. Valgiaraščio be sojų pupelių sudarymas

Maisto produktų grupė	Galimi vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Sojų pupelės	-	Sojų pupelės ir įvairūs jų gaminiai (sojų miltai, kruopos, sojų pienas, sūris, aliejus, „sojų pupelių mėsa“, ledai, jogurtas), padažai (sojų, „Vorčesterio“), sultiniai, daržovių konservai ir pan. <i>Pastaba.</i> Maisto produkto etiketėje gali būti nurodyti ir kiti sojų pavadinimai: sojų lecitinas, hidrolizuoti augaliniai baltymai

Sriubos	Sriubos be sojų pupelių ar jų produktų	Sriubos iš sojų pupelių ar jų produktų, sriubos konservai, užpilamosios sriubos
Mėsa Kiaušiniai	Įvairi	Dešrelės, virta dešra su sojų pupelių priedais, mėsos konservai, marinuota mėsa ir „mėsos pakaitalai“ vegetarams, įvairi mėsa, kepta sojų aliejuje ir pan.
Grūdai ir jų produktai	Įvairios kruopos Duona ir jos produktai, paruošti be sojų pupelių miltų ar sojų lecitino	Kruopos ar makaronai kurių sudėtyje yra sojų miltų Sojų miltų duona, krekeriai, džiovėsėliai, traškučiai, sausainiai
Riebalai	Aliejus, kuriame nėra sojos pupelių pėdsakų, sviestas, margarinas	Sojų aliejus, margarinas, majonezas, padažai su sojų aliejumi
Vaisiai	Įvairūs	Konservuoti vaisiai, jei naudotos sojų pupelės ar jų produktai
Desertai	Želė, pudingai, ledai, šerbetai, pyragai, pyragaičiai iš produktų, kurių sudėtyje nėra sojos pupelių ar jų pėdsakų	Pramoniniu būdu gaminti ledai, kepiniai, sausainiai, tortai, pyragai (pvz., sojų pupelių miltų dažnai dedama norint išsaugoti produktų drėgmę). Sojų lecitinas taip pat dažnai naudojamas gaminant desertus
Pienas ir pieno produktai	Įvairūs	Sojos pienas, sojos pieno kokteiliai, sojos jogurtai, sojos grietinėlė, tofu
Gėrimai	Vanduo, arbata, kakava, vaisių ir (ar) daržovių sultys	Sojų pupelių mišiniai kūdikiams, kakavos gėrimai su sojos pienu
Prieskoniniai ir jų mišiniai	Žiūrėti maisto produkto etiketę	Žiūrėti maisto produkto etiketę

6.10. Valgiaraščio be žuvies sudarymas

Maisto produktų grupė	Siūlomi vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Žuvis	-	Įvairi žuvis, jūros gėrybės ir žuvies sudėtinių dalių turintys produktai: krabų lazdelės, žuvies piršteliai (surimis)

Sriubos	Daržovių, mėsos, kruopų, pieno sriubos	Žuviene
Mėsa, kiaušiniai	Įvairi	-
Daržovės	Įvairios	-
Grūdai ir jų produktai	Įvairūs	-
Riebalai	Aliejai, sviestas, margarinas	Žuvies taukai, „Vorčesterio“ ir kiti padažai (jei sudėtyje yra ančiuvių)
Vaisiai	Įvairūs	-
Desertai	Įvairūs, saikingai	Desertai su želatina, pagaminta iš žuvies odos
Pienas ir pieno produktai	Įvairūs	-
Gėrimai	Vanduo, arbata, kakava, vaisių ir (ar) daržovių sultys	-
Prieskoniai ir jų mišiniai	Žiūrėti maisto produkto etiketę	Žiūrėti maisto produkto etiketę

6.11. Valgiaraščio be riešutų sudarymas

Maisto produktų grupė	Galimi vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Riešutai	-	Visų rūšių riešutai, saulėgražos, sezamo sėklos <i>Pastaba.</i> Maisto produkto etiketėje gali būti nurodyti šie pavadinimai: iš saulėgražų pagamintas lecitinas, arachis
Sriubos	Sriubos, jei joms paruošti nenaudoti įvairių riešutų aliejai	Sriubos, jei naudojami riešutų išspaudų aliejai ar patys riešutai
Mėsa	Įvairi	Mėsos, žuvies ar paukštienos kepiniai, kuriems paruošti naudoti įvairūs riešutai ar jų aliejai

Daržovės	Įvairios	Daržovės ar salotos, kurioms pagardinti naudojami padažai su riešutų aliejais, sezamo sėklomis
Grūdai ir jų produktai	Įvairios kruopos Duona ir jos produktai, paruošti be riešutų ir sėklų	Duona, bandelės, sausainiai su įvairiais riešutais ar sezamo sėklomis, migdolų miltais ir pan. Javainiai su sezamo sėklomis, saulėgrąžomis ir įvairiais riešutais, sausi pusryčiai, javainių batonėliai
Riebalai	Alyvuogių, rapsų, kukurūzų aliejus, sviestas, margarinas	Įvairių riešutų, saulėgrąžų, sezamo sėklų aliejus, riešutų sviestas, padažai (pvz., pesto padažas)
Vaisiai	Visi	Džiovinti vaisiai su riešutais
Desertai	Pudingai, pyragai ir kiti desertai, kuriems paruošti nenaudojami riešutai	Riešutų kremas, ledai, nuga, chalva, šokoladas, marcipanai, džiovinti vaisiai su įvairiais riešutais, javainiai, javainių batonėliai
Pienas ir pieno produktai	Įvairūs	Ledai su riešutais
Gėrimai	Vanduo, arbata, vaisių ir (ar) daržovių sultys.	-
Prieskoniniai ir jų mišiniai	Žiūrėti maisto produkto etiketę	Žiūrėti maisto produkto etiketę

7. Rekomendacijos rengiant celiakija sergančių asmenų valgiaraštį:

7.1. Celiakija sergantis asmenys turi laikytis griežtos dietos be gliuteno (glitimo), t. y. visiškai nevalgyti kviečių, rugių, miežių ar produktų, kurių sudėtyje yra nors ir mažiausiais jų kiekis.

7.2. Jiems maistas turi būti gaminamas atskiruose puoduose ir keptuvėse.

7.3. Celiakija sergantis asmenys turi turėti individualius indus ir įrankius.

7.4. Maisto produktai, kurių sudėtyje nėra gliuteno (glitimo), turi būti laikomi atskiroje spintelėje.

7.5. Patiekalai turi būti gaminami naudojant kuo mažiau riebalų: virti, troškinti, kepti ant grotelių, folijoje ir kt.

7.6. Maisto produktuose gali būti „paslėpti alergenai“, privaloma žinoti sudėtinių maisto produktų sudėtį (alergenų maisto produktuose ženklavinimą reglamentuoja Europos Parlamento ir Tarybos Reglamentas Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams, kuriuo iš dalies keičiami Europos Parlamento ir Tarybos reglamentai (EB) Nr. 1924/2006 ir (EB) Nr. 1925/2006 bei kuriuo panaikinami Komisijos direktyva 87/250/EEB, Tarybos direktyva 90/496/EEB, Komisijos direktyva 1999/10/EB, Europos Parlamento ir Tarybos direktyva 2000/13/EB, Komisijos direktyvos 2002/67/EB ir 2008/5/EB bei Komisijos reglamentas (EB) Nr. 608/2004, 21 straipsnis ir

Lietuvos higienos norma HN 119:2014 „Maisto produktų ženklavimas“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2002 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. 677 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 119:2014 „Maisto produktų ženklavimas“ patvirtinimo“), bei įvertinti maisto produkto gamybos technologiją.

Maisto produktų grupė	Rekomenduojami vartoti maisto produktai	Draudžiami maisto produktai
Grūdai ir jų produktai, sėklos	Avižos Grikiai Kukurūzai Ryžiai Soros Riešutų, pupelių, sėklų miltai Bolivinė balanda (<i>Quinoa</i>) Burnotis (amarantas) Garbafava / Garfava Kaštainiai Linų sėmenys Montina (<i>Achnatherum hymenoides</i>) Posmilginės kruopos (<i>Teff</i>)	Kviečiai Kviečių miltai Rupūs kvietiniai miltai (<i>Graham</i>) Speltos miltai Kviečių gemalai Kviečių krakmolos Kviečių sėlenos Kvietrugis Kuskusas Macai Manų kruopos Miežiai Miežių miltai Miežių (perlinės) kruopos Rugiai Ruginiai miltai Draudžiamų vartoti kruopų makaronai Blynai iš draudžiamų vartoti miltų
Mėsa, kiaušiniai	Įvairių rūšių mėsa Kiaušiniai	Mėsos gaminiai su džiūvėsėliais, kotletai, mėsos pusgaminiai, dešros, dešrelės, mėsos konservai, patiekalai, gaminami naudojant draudžiamas vartoti kruopas, miltus, džiūvėsius Kiaušinių patiekalai su draudžiamais vartoti miltais, kruopomis
Žuvis, jūros gėrybės	Įvairių rūšių žuvis, jūros gėrybės	Žuvies pusgaminiai, žuvies paštetai, žuvies konservai, patiekalai, gaminami naudojant draudžiamas vartoti kruopas, miltus, džiūvėsius
Pienas ir jo produktai	Įvairūs	
Daržovės	Įvairios	-
Vaisiai	Įvairūs	-
Riešutai	Įvairūs riešutai	Riešutų mišiniai, jei jų sudėtyje yra kviečių, rugių ar miežių
Riebalai	Aliejus, sviestas, riešutų sviestas,	Majonezas

	margarinas	
Saldumynai	Želė, džemas, medus, specialiai kepti saldumynai (vartojami negliuteniniai miltai)	Draudžiamų miltų sausainiai, traškučiai, biskvitai, pyragėliai, ledai, saldainiai
Gėrimai	Vanduo, arbata, vaisių ir (ar) daržovių sultys	Gira
Prieskoniai ir jų mišiniai	Prieskoninės žolelės	
Kiti	-	Nenaudoti, jei sudėtyje yra gliuteno: konservuoti patiekalai padažai greito paruošimo sriubos Komunijos paplotėliai emulsikliai stabilizatoriai

8. Rekomendacijos rengiant cukriniu diabetu sergančių asmenų valgiaraštį:

8.1. Cukriniu diabetu sergančio asmens mityba nėra išskirtinė – ji paremta sveikatai palankios mitybos pagrindais. Maiste esantys angliavandeniai labiausiai didina gliukozės kiekį kraujyje, todėl jų vartojimui skiriamas pagrindinis dėmesys. Pagal angliavandenių kiekį maiste suleidžiamas atitinkamas insulino kiekis, kuris yra individualus kiekvienam asmeniui.

8.2. Saldumynus patariama valgyti saikingai (per pagrindinius valgymus arba prieš fizinį krūvį).

8.3. Rekomenduojama, kad angliavandeniai, kurie lėtai didina gliukozės kiekį kraujyje (žemo glikemijos indekso, GI) sudarytų 90 proc., o greitai didinantys gliukozės kiekį kraujyje (aukšto GI) – 10 proc. viso paros angliavandenių kiekio.

Žemo GI angliavandeniai	Aukšto GI angliavandeniai
Juoda duona	Batonas, kvietinė duona
Įvairių kruopų košės (išskyrus manų)	Manų košė
Ankštinės daržovės	Miltiniai produktai (blynai, makaronai)
Įvairūs vaisiai (išskyrus vynuoges, bananus)	Vaisių sultys
Kefyras, rūgpienis, natūralus jogurtas, pasukos	Saldumynai, cukrus
	Bulvės
	Pusryčių dribsniai

8.4. Visi maisto produktai pagal angliavandenių, baltymų ir riebalų kiekį skirstomi į grupes. Vienos grupės produkto kiekį, turintį tiek pat angliavandenių, baltymų, riebalų ir energijos, galima keisti kitu. Pakeitimų lentelė:

	Angliavandeniai	Baltymai	Riebalai
GRŪDINIŲ PRODUKTŲ GRUPĖ Vienas pakeitimas: Pusė riekės duonos (1 cm) 30 g	15	3	-----

Džiūvėsėlis, batonas 1 šaukštas sausų kruopų Pusė stiklinės košės Pusė stiklinės virtų makaronų 1/3 stiklinės virtų pupų, žirnių Bulvė (kiaušinio dydžio) 75 g 2 šaukštai miltų 2 sausainiai be cukraus			
BALTYMINIŲ PRODUKTŲ GRUPĖ Vienas pakeitimas: Virta mėsa 30 g (degtukų dėžutės dydžio gabalėlis) 1 šaukštas varškės 50 g Sūris 25 g 1 kiaušinis Žuvis 50 g	-----	7	7
DARŽOVIŲ GRUPĖ Vienas pakeitimas: 1 stiklinė žalių daržovių Pusė stiklinės virtų daržovių 3 šaukštai: morkų sulčių pomidorų padažo	5	2	-----
VAISIŲ GRUPĖ Vienas pakeitimas: 1 obuolys 150 g 1 kriaušė 150 g 1 stiklinė uogų 1 apelsinas 180 g 2 kiviai 200 g Pusė banano Pusė stiklinės obuolių sulčių 1/3 stiklinės vynuogių sulčių 1 šaukštas džiovintų vaisių 25 g	15	-----	----
PIENO PRODUKTŲ GRUPĖ Vienas pakeitimas: 1 stiklinė pieno 1 stiklinė kefyro	12	7	6
RIEBALŲ GRUPĖ Vienas pakeitimas: 1 šaukštelis aliejaus, sviesto, margarino, majonezo 1 šaukštas grietinės, riešutų, saulėgrąžų	-----	----	5

8.5. Maisto produktų keitimo rekomendacijos:

Produktas	Pakeitimas
GRŪDINIAI: 1 riekė 0,5 cm storio (30 g) juodos duonos	1 riekė 0,5 cm storio (30 g) kvietinės duonos 1 riekė 1 cm storio (30 g) batono 1 (20 g) džiovėselis 2 šaukštai virtų kruopų 2 šaukštai makaronų 2 šaukštai bulvių košės 2 šaukštai konservuotų žirnelių 1 nedidelė (75 g) bulvė 2 šaukštai su kaupu (20 g) sausų kruopų dribsnių (be cukraus)
VAISIAI: 1 obuolys (150 g)	1 kriaušė (150 g) 1 apelsinas (150 g) 1/2 banano (70 g) 1 gabalėlis (riekė 200 g) didelio vaisiaus, pvz., meliono, ananaso 2 maži vaisiai, pvz., slyvos, kiviai, mandarinai 1 stiklinė uogų 1/2 stiklinės vaisių sulčių
SKYSTI PIENO PRODUKTAI: 1 stiklinė (250 ml) pieno	1 stiklinė (250 ml) kefyro 1 stiklinė (250 ml) rūgpienio 1 stiklinė (250 ml) nesaldinto jogurto ledų (100 ml) ne visa porcija
DARŽOVĖS: 1 stiklinė smulkintų žalių daržovių	1/2 stiklinės virtų daržovių arba daržovių sulčių.
GAUSŪS BALTYMŲ PRODUKTAI: 30 g (degtukų dėžutės dydžio gabalėlis) virtos mėsos	50 g žuvies 50 g varškės 25 g sūrio 1 kiaušinis
RIEBALAI: 1 šaukštelis aliejaus	1 šaukštelis margarino 1 šaukštelis majonezo 1 šaukštelis sviesto 1 šaukštelis lukštentų saulėgrąžų sėklų 1 šaukštas riešutų 1 šaukštas 30 proc. riebumo grietinės
CUKRUS: 3 šaukšteliai cukraus	3 šaukšteliai fruktozės 5 tabletės (po 3 g) gliukozės 1 šaukštas medaus 1 šaukštas uogienės

III SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

9. Jei asmeniui skiriamas pritaikytas maitinimas, rekomenduojama kartą per metus konsultuotis su gydytoju dietologu. Esant sunkiai alergijos formai, ribojant pagrindinius maisto produktus (arba net keletą iš jų), būtinas periodinis (ne rečiau kaip kas 6 mėn.) gydytojo specialisto (vaikų alergologo arba alergologo ir klinikinio imunologo) stebėjimas ir vertinimas.
