

Sveikas maitinimasis vyresniame amžiuje

* Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai



Mityba - organizmo aprūpinimas maisto medžiagomis, siekiant palaikyti fiziologinius organizmo poreikius (WHO).

Sveika mityba - aprūpina organizmą būtinomis maisto medžiagomis: skysčiais, mikro ir makro medžiagomis, pakankamu kalorijų kiekiu bei padeda palaikyti ir pagerinti sveikatos būklę (WHO).

Mitybos principai:

Turime valgyti: 1. reguliariai. 2. įvairų maistą. 3. subalansuotai. 4. saikingai. 5. mažiau druskos ir cukraus. 6. turi būti sveikatai palankūs riebalai. 7. turi būti daugiau skaidulinių medžiagų. 8. patiekalai turi būti tausojantys, neužteršti kancerogeninėmis medžiagomis ir atsižvelgiama į sezoniskumą. 9. daugiau augalinio maisto. 10. turime gerti vandenį.

Maistinės medžiagos skirstomos į dvi rūšis:

Pagrindinės maisto medžiagos – angliavandeniai, baltymai, riebalai.

Papildomos maisto medžiagos - mineralinės medžiagos, vitaminai ir vanduo.

Angliavandeniai tai pagrindinis organizmo energijos šaltinis. Jei iš maisto gautos energijos kiekis viršija sunaudojamą energijos kiekį, gresia nutukimas. 1 gramas angliavandenių išskiria 4 kcal. Pagal struktūrą angliavandeniai skirstomi į: monosacharidus, disacharidus, polisacharidus.

Organizmas gali tiesiogiai pasisavinti tiktai gliukozę ir fruktozę, kurių yra augalų sultyse ir kai kuriuose vaisiuose. Daugelis kitų angliavandenių iš pradžių turi būti suskaidyti į monosacharidus, o monosacharidai – paversti gliukoze. Sudėtingesni angliavandeniai suskyla į gliukozę, kuri įsiurbiamą į kraują. Gliukozės lygis kraujyje visada pastovus (0,10–0,12 %). Jos kiekį reguliuoja insulino ir gliukagono sistema. Gliukozės perteklius kraujyje virsta gyvūniniu krakmolu – glikogenu, kuris kaupiasi kepenyse ir raumenyse. Kai gliukozės trūksta, ją atskelia iš glikogeno. Kai organizme trūksta insulino, susergama – cukriniu diabetu.

Angliavandeniams priklauso ir skaidulinės medžiagos, kurių žmogaus organizmui per parą reikia suvartoti - 20-35 g. Jų neskaido virškinimo fermentai, bet šiek tiek skaidomi storojoje žarnoje.

Baltymai sudaryti iš 20 amino rūgščių. Baltymai įeina į ląstelių ir audinių sudėtį, jų pagalba formuojami ląstelių ir audinių griaučiai, reguliuojama normali organizmo veikla, kovojama su infekcijomis, atliekamos sudėtingos cheminės reakcijos. 1 gramas baltymų išskiria 4 kcal.

Baltymų funkcijos:

- **Struktūrinė funkcija.** Kolagenas yra jungiamojo audinio tarpląstelinė medžiaga. Baltymai yra sausgyslių ir kremzlių sudedamoji dalis. Keratinas yra odos, nagų, plaukų, pagrindas.
- **Apsauginė funkcija.** Kraujo baltymas fibrinogenas dalyvauja kraujo krešėjimo procese ir apsaugo organizmą nuo nukraujavimo. Patekus į organizmą svetimų medžiagų, susidaro specialūs imuniniai baltymai antikūnai ir jas neutralizuoja.
- **Medžiagų pernašos funkcija.** Baltymas hemoglobinas transportuoja deguonį kraujyje.
- **Katalizinė funkcija.** Ląstelėse cheminių reakcijų eigą spartina baltyminiai katalizatoriai, vadinami fermentais.

- **Signalinė funkcija.** Išorinėje ląstelės membranoje yra baltymų molekulių, kurios sugeba keisti savo struktūrą, reaguodamas į išorinius dirgiklius (temperatūra, pH, šviesa).

Atsižvelgiant į baltymų funkcijas baltymai reikalingi kaulams, raumenims, jungiamiesiems audiniams susidaryti ir atsistatyti.

Baltymai yra svarbi mitybos dalis. Rekomenduojama, kad per dieną būtų suvalgoma 0,8 gramo baltymų vienam kilogramui svorio. Jeigu žmogus sveria 80 kg, tai jam būtų rekomenduojama suvalgyti 64 gramų baltymų per dieną. Baltymų turi gyvuliniai ir augaliniai produktai.

Per didelis baltymų suvartojimas kenkia organizmui, nes padidėja alergijų pavojus, pasunkėja kepenų, inkstų veikla, sąnariuose gali kauptis druskos. Jei baltymų organizmas gauna nepakankamai, sumažėja atsparumas infekcinėms ligoms.

Riebalai yra mažai tirpūs vandenyje, bet gerai tirpsta organiniuose tirpikliuose. Apie 90 proc. maiste esančių riebalų yra trigliceridai. Kitos riebalų rūšys – tai cholesterolis, fosfolipidai, steroliai ir karotinoidai.

Riebalų funkcijos:

- Energijos šaltinis – 1 gramas riebalų išskiria 9 kcal.
- Riebalai aprūpina organizmą nepakeičiamomis riebalų rūgštimis.
- Riebalai yra riebaluose tirpstančių vitaminų A, D, E ir K pernešėjai.
- Riebalai gerina maisto skonį ir išvaizdą.
- Kai kurios riebalų rūšys yra svarbūs steroidinių hormonų gamybai.
- Cholesterolis būtinas tulžies rūgščių, kurios virškina riebalus, gamybai.

Riebalų rūgštys:

Sočiosios riebalų rūgštys - lydimosi temperatūra aukšta, todėl kambario temperatūroje palaiko kietą konsistenciją. Sočiosios riebalų rūgštys gaunamos iš gyvūninės kilmės šaltinių, augalinių aliejų (riebalų) sudėtyje dominuoja nesočiosios riebalų rūgštys, išskyrus kokoso ir palmių aliejus. Kai kurie pramoniniu būdu pagaminti margarinai ir tepieji mišiniai savo sudėtyje turi daug sočiųjų riebalų rūgščių.

Mononesočiosios riebalų rūgštys - kambario temperatūroje yra skysto pavidalo. Alyvuogių ir rapsų aliejai yra geriausias mononesočiųjų riebalų rūgščių šaltinis.

Polinesočiosios riebalų rūgštys - yra skysto pavidalo kambario temperatūroje. Jos lengvai oksiduoja maisto produktuose ir organizme, dalyvauja cholesterolio metabolizmo procese, įeina į ląstelių membranų fosfolipidų sudėtį. Polinesočios

RR yra skirstomos į omega 3 (tai alfa linoleno - randama sėmenų, moliūgų sėklų, graikiškų riešutų, rapsų ir sojų aliejuose bei žaliajapėse daržovėse) ir eikozapantaeno, dokozaheksaeno -randama jūrinių žuvų riebaluose ir jūros dumblių aliejuje) ir omega 6 (linolio, gama linoleno, arachidono – jų darinių yra pieno riebaluose, ypač vasarą, kadangi gyvulių organizme jų pasigamina iš gautos su pašarais linolo rūgšties. Pačios linolo rūgšties gausu aliejuose, ypač saulėgrąžų.). Omega 3 riebalų rūgštys aktyviai dalyvauja ląstelių medžiagų apykaitoje, dalyvauja reguliuojant cholesterolio kiekį žmogaus organizme: sumažina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio (taip vadinamo blogojo cholesterolio) kiekį organizme, taip pat ir širdies ligų tikimybę. Rekomenduojamas optimalus omega-6: omega-3 riebalų rūgščių santykis 5:1, netinkamas Omega-3 ir Omega-6 santykis netgi pavojingas sveikatai.

Transizomerinės rūgštys mažais kiekiais randamos natūraliuose riebaluose, karvių ir avių skrandžiuose, avienoje, jautienoje, piene ir sūriuose. Svarbiausias transizomerinių rūgščių šaltinis yra hidrinimo būdu gaminami tepieji riebalų mišiniai, margarinai. Proceso metu kaitinant augalinį aliejų, nesočiosios rūgštys virsta sočiosiomis, o skysti riebalai tampa kietais. Hidrinti maisto riebalai turi nemažai pranašumų. Jie pigesni, lėčiau genda už gyvūninės kilmės riebalus, atsparesni oksidacijai ir aukštai temperatūrai. Hidrinimo metu susidariusios transizomerinės rūgštys siejamos su MTL cholesterolio koncentracijos padidėjimu ir DTL cholesterolio sumažėjimu, todėl padidėja širdies ir kraujagyslių ligų, nutukimo, cukrinio diabeto atsiradimo rizika, o dideli jų kiekiai gali veikti kancerogeniškai.

Ne riebalai yra blogis, o jų vartojamas per didelis kiekis.

Lietuvos gyventojui per parą rekomenduojama suvalgyti: baltymų 10-20 proc., angliavandenių 45-60 proc., riebalų 25-35 proc.

Vitaminai ir mineralai. Žmonėms reikalingi 13 skirtingų vitaminų. Jų pats organizmas pasigaminti (susintetinti) negali, todėl privalo gauti su maistu. Nors šių junginių dažnai užtenka gauti labai nedideliais kiekiais, organizmui jie yra būtini,



daugelis gyvybiškai svarbių reakcijų be vitaminų pagalbos vykti negalėtų. Vieni svarbiausių vitaminų yra A,C,D,E ir K, B grupės vitamintai: tiaminas (B1), riboflavinas (B2), pantoteno rūgštis (B5), piridoksinas (B6), kobalaminas (B12) ir folinė rūgštis (B9).

Mineralinės medžiagos.

Mineralai, tai gyvybiškai svarbios maistinės medžiagos, kurios sudaro apie 5% visos mūsų kūno masės. Mineralai daro įtaką mūsų fizinei ir psichinei sveikatai ir yra dantų, kaulų, audinių, raumenų, kraujo ir nervinių ląstelių sudedamoji dalis. Mineralai veikia kaip katalizatoriai (padidina cheminės reakcijos greitį), perduodant informaciją per nervų sistemą, virškinimo sistemą, dalyvauja medžiagų apykaitoje ir padeda pasisavinti maistines medžiagas. Vitaminai negali būti pasisavinti be tam tikro mineralo, pavyzdžiui vitaminui C pasisavinti reikia kalcio, vitaminui A – cinko, B grupės vitaminams – magnio, vitaminui E – seleno.

Sveikas maitinimasis vyresniame amžiuje

Pagyvenusių žmonių dieta - tai sveikatai palankios mitybos nuostatomis ir taisyklėmis paremta dieta, užtikrinanti vyresnių nei 65 m amžiaus asmenų maistinių medžiagų ir energijos poreikius. Dietoje padidintas baltymų kiekis ir sumažintas riebalų kiekis, pagal poreikį koreguojama maisto konsistencija.



Vyresniame amžiuje keičiasi žmogaus metaboliniai, fiziologiniai ir biocheminiai procesai. Šie pokyčiai įtakoja maistinių medžiagų poreikius bei maistinių medžiagų įsisavinimą ir turi įtakos mitybos būklei. Stebimas liesosios kūno masės mažėjimas, bei riebalinio audinio gausėjimas. Mažėjant raumenų masei, mažėja energijos poreikiai. Silpnėjant troškulio jutimui didėja rizika dehidratacijos bei hipernatremijos išsivystymui. Pablogėja skonio pojūtis, uoslė, regėjimas, neįaučiama pasitenkinimo maistu. Pakitusi dantų bei dantenu būklė keičia gebėjimą kramtyti. Sumažėjus skrandžio bei žarnyno sekrecijai, kinta maistinių

medžiagų virškinimas bei rezorbcija, lėtėja virškinamoji trakto motorika. Amžiniai kitimai inkstuose, bei kepenyse keičia šių organų funkciją, kinta medžiagų apykaita, lėtėja apykaitos produktų šalinimo procesai.

Dietos kokybė vaidina svarbų vaidmenį užkertant kelią lėtinėms ligoms, susijusioms su senėjimu. Šioje dietoje būtina užtikrinti visaverčių baltymų pakankamą kiekį, dietoje taip pat parinktini maisto produktai turtingi geležimi, B grupės vitaminais, antioksidantais, vitaminu D, kalciumu.

Dietos maistinė ir energinė vertė

Baltymai 20 % (90 g)

Riebalai 30 % (60 g)

Angliavandeniai 50 % (225 g)

Skaidulinės medžiagos 25–35 g

Energinė vertė 25 kcal/vienam kilogramui idealaus kūno svorio (1800 kcal).

Druska 5 g

Skysčiai 1 ml/1 kcal (1,8 l per dieną)

Valgymo režimas: ≥ 4 per dieną



Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi geležimi:

Maisto produktai, turintys daug (3 - 6 mg/100g) hemo geležies:

- Virta jautiena;
- Virta kalakutiena;

Maisto produktai, turintys vidutinį kiekį (1 - 3 mg/100g) hemo geležies:

- Vištiena;
- Otas, juodaodė menkė, ešerys, lašiša.
- Kiauliena; • Veršiena;

Maisto produktai, turintys labai daug (> 6 mg/100g) nehemo geležies:

- Javainiai praturtinti geležimi;
- Tofu, soja;
- Baltosios pupelės;
- Moliūgų, sezamo sėklos, sėmenys, aguonos, saulėgrąžų branduoliai, pistacijos;
- Kviečių sėlenos;

Maisto produktai, turintys daug (3 - 6mg/100g) nehemo geležies:

- Limos pupelės, raudonosios pupelės, skaldyti žirneliai, avinžirniai;
- Džiovinti abrikosai, figos;
- Graikiniai riešutai;
- Rugiai;
- Brokoliai;
- Avižų dribsniai;

Maisto produktai, turintys vidutinį kiekį (1 - 3 mg/100g) nehemo geležies:

- Žemės riešutai, Karijų riešutai, migdolai, anakardžiai;
- Razinos, džiovintos slyvos;
- Žalioji paprika;
- Grikių kruopos, miežių kruopos;
- Ryžiai;



Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi vitaminu D:

Vitamino D kiekiai kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produkto pavadinimas	Vitamino D kiekis µg/100g
Vaivorykštiniai upėtakiai	13,6
Silkės (riebios)	12
Sardinės	12
Lašišos	12
Karpiai	5
Tunai	4,5
Kiaušinių tryniai	4
Skumbrės	2
Kiaulių kepenys	1,5
Sviestas	1
Lydekos	0,9
Starkiai	0,7
Įvairi mėsa	0,7

Naudotas šaltinis:

<http://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/DIETOS%20IR%20J%C5%B2%20APIB%C5%AADINIMAS2020%2006%2010.pdf>

Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi antioksidantais (bioflavonoidai, fitonutrientai, vitaminas C, vitaminas A (ir karotinoidai), vitaminas E, selenas)

Daržovės	Grybai:	Vaisiai	Riešutai, aliejai	Grūdai	Kita
Avinžirniai Brokoliai Bruseliniai kopūstai Burokėliai Daigai Daržiniai špinatai Garšgarstės Lapiniai burokėliai Lapiniai kopūstai Lešiai Moliūgai Morkos Paprastieji aguročiai Paprastieji pankoliai Paprastieji rėžiukai Paprastosios portulakos Pomidorai Raukšlėtieji bastučiai Salotinės trūkažolės Salotos Šparagai Svogūnai Vienametės saldžiosios paprikos Žalios pupelės ir pupuolės	Tikrieji baravykai	Abrikosai Aktinidijos/kiviai Ananasai Apelsinai Avietės Avokadai Braškės Citrinos Figos Gervuogės Granatai Greifrutai Kriaušės Mandarinai Mangai Mažieji bananai Mėlynės Papajos Pasifloros Persikai ir nektarinai Raukšlėtieji melionai Rytiniai persimonai Saldieji kinkanai Slyvos Spanguolės Sėjavamedžių uogos Šilauogės Tresnės Vyšnios	Ypač tyras alyvuogių aliejus Migdoliai Pistacijos Riešutmedžių aliejus Sesamo sėklos	Avižos Bolivinės balandos Grikių Kviečių gemalai Kvietinės kruopos bulgur Paprastieji kviečiai Rudieji ryžiai Soros Spelta kviečiai Viso grūdo duona Viso grūdo makaronai	Arbatžolių arbata Bazilikai Česnakas Čiobreliai Imbieras Kvapnieji rozmarinai Mairūnai ir raudonėliai Petražolės

Į racioną įtrauktini maisto produktai turtingi kalciu

Gyvūninės kilmės	Augalinės kilmės
Pienas	Sojos pienas
Kietieji ir minkštieji sūriai	Tofu
Jogurtas	Aguonos
Graikiškas jogurtas	Sezamo sėklos
Varškė	Chia sėklos (ispaninio šalavijo sėklos)
Kefyras, pasukos	Salieras
Išrūgų baltymai	Kale kopūstas
Sardinės	Tamsiai žalios spalvos žalumynai
Lašiša	Pupelės
	Lęšiai
	Rabarbarai
	Figos

Rekomenduojamas valgiaraštis

I diena:

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Penkių grūdų dribsnių košė su morkomis ir svogūnais	300
Viso grūdo ruginės duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir agurkais	70(30/20/20)
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Apelsinas (arba kitas nesaldus vaisius)	1 vnt.

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Varškė (9 %) su žolelėmis	100
Traški ruginė duonelė	20
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Viso	

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	250
Orkaitėje kepti kiaulienos zrazai su daržovių (morkos, cukinijos, porai) ir sūrio įdaru (tausojantis)	100

Virti rudieji ryžiai (augalinis)	150
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Viso grūdo ruginė duona	30
Vanduo su citrina	200

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Pomidorų ir agurkų salotos su perlinėmis kruopomis (augalinis)	150
Viso grūdo ruginė duona	30
Natūralios pomidorų sultys (be druskos)	250

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Grikių kepsneliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikišku jogurtu (2%)	250/40
Keptos orkaitėje šakninės daržovės su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	100
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

II diena:

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Perlinių kruopų apkepas su varške (9%), jogurtinė grietinė (tausojantis)	200/40
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Nesaldi kriaušė (arba kitas sezoninis nesaldus vaisius)	1 vnt

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	180
Viso grūdo ruginė duona	40

Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
---	-----

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Trinta raudonųjų paprikų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250
Troškinti balandėliai su vištienos šlaunelių mėsos ir nekepintų grikių įdaru (tausojantis)	200
Pekinių, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150
Viso grūdo ruginė duona	40
Vanduo su kiviais ir gervuogėmis	200
Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	110

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Traški ruginė duonelė	40
Natūralios obuolių sultys	200

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Viso grūdo spelta blynai su cukinija	260
Raugintos pasukos (0.3%)	250

III diena:

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Kukurūzų kruopų košė su cukinijom ir obuoliais (tausojantis)	300
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu	50(26/4/20)
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Obuolys (arba kitas nesaldus vaisius)	1 vnt.

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
-----------------------	------------

Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, špinatais ir kreminiu sūriu (4%)	130
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	250
Orkaitėje kepti jautienos kukulaičiai (tausojantis)	100
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi	100
Viso grūdo ruginė duona	40
Vanduo su agurkais, bazilikais ir spanguolėmis	200

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Grikių užkepėlė su varške (0.5%) (tausojantis)	120
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Žaliųjų žirnelių troškiny su daržovėmis ir kynva kruopomis (augalinis) (tausojantis)	320
Viso grūdo ruginė duona	40
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

IV diena:

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išėiga (g)
Orkaitėje keptas omletas su špinatais ir konservuotais kukurūzais (tausojantis)	170
Konservuoti kukurūzai	100
Viso grūdo ruginė duona	40

Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
---	-----

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Keptos obuolių skiltelės (augalinis) (tausojantis)	180
Trapučiai (kukurūzų, kviečių, grikių)	20
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250
Troškinta vištiena su šparaginėmis pupelėmis ir morkomis (tausojantis)	120(58/62)
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	150
Lapinių salotų, pomidorų ir agurkų salotos su svogūnais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	100
Viso grūdo ruginė duona	30
Vanduo su mėtų lapeliais	200
Nesaldi kriaušė (arba kitas sezoninis nesaldus vaisius)	1 vnt

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Viso grūdo tortilijos suktinukas su sūdyta lašišų file, iceberg salotomis, agurkais ir varškės užtepėle (22%)	120
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Vakariene

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	320
Kefyras (2,5%)	250

V diena:

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu	300
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Apelsinas (arba kitas nesaldus vaisius)	1 vnt.

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Grūdų traputis su varškės (0,5 %) ir avokado užtepu	90(20/70)
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Pupelių sriuba su morkomis (tausojantis) (augalinis)	250
Orkaitėje kepta žuvis (menkė) su sėlenomis (tausojantis)	100
Troškintos daržovės (žiediniai kopūstai, šparagai, morkos, bulvės) (augalinis) (tausojantis)	200
Viso grūdo ruginė duona	40
Vanduo su melionais ir baziliko lapeliais	200

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su iceberg salota, sviestu (82%) ir pomidoru	110(40/20 /12/38)
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Vakariene

Patiekalo pavadinimas	Išseiga (g)
Viso grūdo speltos pica su pomidorais (tausojantis)	200
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

VI diena:

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Viso grūdo speltos ir kukurūzų miltų sklindžiai su varške (9%)	200
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Obuolys (arba kitas nesaldus vaisius)	1 vnt.

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Salotos (iceberg, agurkai, pomidorai) su virtais kiaušiniiais ir konservuotu tunu	170
Viso grūdo ruginė duona	30
Natūralios pomidorų sultys (be druskos)	250

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Trinta konservuotų kukurūzų sriuba (augalinis) (tausojantis)	250
Orkaitėje kepti kalakutienos filė kotletukai su paprika ir cukinija	100
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	150
Šviežių kopūstų salotos su aitariajū paprika ir laimo sultimis	100
Viso grūdo ruginė duona	50
Vanduo su vaisiais ar uogomis	200
Keptos obuolių skiltelės	110

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Moliūgų ir grikių miltų keksiukai (tausojantis)	100
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Orkaitėje keptos paprikos su basmati ryžių-daržovių įdaru ir fermentiniu sūriu (45%)	220
Viso grūdo tortilijos suktinukai su morkomis, lapinėmis salotomis ir kreminiu sūriu (4%)	140

Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
--	-----

VII diena:**Pusryčiai**

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %)	300
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200
Nesaldi kriaušė (arba kitas sezoninis nesaldus vaisius)	1 vnt

Priešpiečiai

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Burokėlių mišrainė su pupelėmis, morkomis ir raugintais agurkais	160
Viso grūdo ruginė duona	30
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis	250
Jautienos troškiny su moliūgais	120
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	80
Šviežių agurkų salotos su svogūnais ir krapais (augalinis)	100
Viso grūdo ruginė duona	30
Vanduo su apelsiniais	200

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Viso grūdo batono/duonos suvoštinis su varškės užtepėle (22%) ir raugintais agurkais	120
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelčių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Išeiiga (g)
Kopūstų apkepas, jogurtinė grietinė	230/50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	40(20/5/13)
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, mėtų, melisos, pankolių, erškėtrožių vaisių, kinrožės, kmynų)	200

Receptai

Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba

Konservuoti pomidorai savo sultyse (be odos) - 450 g, lęšiai raudonieji - 40 g, nedidelis obuolys - 1 vnt., salierų stiebai - 1 vnt., morka - 1 vnt., nedidelis svogūnas - 0,5 vnt., aliejus - 21,72 g, pomidorų padažas - 30 g, malti juodieji pipirai - 3 g, lauro lapai - 2 g, joduota druska - 1 g, daržovių sultinys (augalinis) - 50 g.

Aprašymas

Lęšius mirkykite vandenyje 3-4 val., po to nuplaukite, užpilkite šaltu vandeniu ir virkite 20-25 min., kol lęšiai suminkštės.

Svogūnus supjaustykite kubeliais, salierą supjaustykite, morkas sutarkuokite. Įkaitintoje keptuvėje su aliejumi 2-3 min. pakepinkite smulkintus svogūnus, tuomet suberkite morkas ir kepinkite dar 3min. Į baigiančius virti lęšius sudėkite kepintas daržoves, pomidorus savo sultyse, pomidorų padažą, pipirus, druską ir virkite 8-10 min. 5-8 min. iki sriubos virimo pabaigos sudėkite kubeliais pjaustytus obuolius.

Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu

Viso grūdo avižiniai dribsniai - 324 g, sviestas 82% riebi. - 30 g, nedideli obuoliai - 2 vnt., cinamonas 6 g, joduota druska 1,2 g, vanduo - 360 g, pienas - 360 g,

Aprašymas

Avižinius dribsnius palengva maišant suberti į verdantį, pasūdytą vandens ir pieno mišinį ir virti 3-4 min., kol dribsniai suminkštės ir sugers visą skystį. Obuolius nulupkite, sutarkuokite ir sumaišykite su koše. Baigus virti įmaišykite sviestą ir cinamoną, puodą uždenkite ir palikite 8-10 min., kad dribsniai išbrinktų.

Viso grūdo spelta blynai su cukinija

Žalioji cukinija - 713,2 g, viso grūdo spelta miltai - 312 g, kiaušiniai - 2 vnt., vanduo - 52 g, malti juodieji pipirai - 3,12, joduota druska - 1,04 g, aliejus - 32 g.

Aprašymas



Į pusę nurodyto vandens kiekio sudėkite miltus, druską, kiaušinius ir maišykite, kol susidarys vienykės konsistencijos tešla ir supilkite likusį kiekį vandens. Cukiniją nulupkite (jei jauna, lupti nereikia), sutarkuokite per burokinę tarką, įberkite druskos ir palaukite 15 min., nupilkite sultis ir sumaišykite su tešla. Į keptuvę įpilkite aliejų, įkaitinkite ir kepkite blynus iš abiejų pusių po 2-4 min., kol susidarys geltonos spalvos minkšta plutelė.

Orkaitėje kepti kalakutienos filė kotletukai su paprika ir cukinija

Atšaldyta kalakutienos filė - 612 g, žalioji cukinija - 316,5 g, raudonoji paprika - 126 g, nedidelis svogūnas - 1 vnt., kiaušinis - 1 vnt., česnakai - 6,5 g, džiovinti raudonėliai - 3 g, malti juodieji pipirai - 2 g, joduota druska - 1 g.

Aprašymas

Kalakutieną sumalkite. Cukinijas sutarkuokite stambia tarka, papriką supjaustykite smulkiais kubeliais, svogūnus ir česnakus smulkiai sukapokite. Maltą mėsą sumaišykite su smulkintomis daržovėmis, kiaušiniiais, prieskoniais, pipirais ir druska. Iš masės formuokite apvalius pusgaminius ir dėkite į skardą išklotą kepimo popieriumi, kepkite iki 180° C temperatūros įkaitintoje orkaitėje 25-30 min., kol gražiai apskurs.



Moliūgų ir grikių miltų keksiukai

Moliūgas - 250 g, grikių miltai - 140 g, kiaušiniai - 1 vnt., avietės (šviežios arba šaldytos) - 24 g, aliejus - 12 g, kepimo milteliai - 4 g, cinamonas - 0.8 g, ciberžolė - 0.8 g, sezamų sėklos - 8 g.

Aprašymas

Moliūgą sutrinkite trintuvu. Kiaušinio baltymą atskirkite nuo trynio ir išplakite iki standžių putų. Moliūgo tyrę sumaišykite su kiaušinių tryniais. Grikių miltus sumaišykite su kepimo milteliais, cinamonu ir ciberžole. Moliūgo masę iki vientisos masės sumaišykite su birių produktų mase ir supilkite aliejų. Gautą masę atsargiai sumaišykite su išplaktais kiaušinių baltymais. Į keksiukų formeles įklokite popierinius sijonėlius, jei naudojate silikonines formeles, nereikia nieko. Į paruoštas formeles supilkite pusgaminių masę ir į vidų įspauskite po uogą. Apibarstykite sezamo sėklomis. Kepkite orkaitėje 180°C, 40 min.

Sviestinis rabarbarų pyragas

Viso grūdo spelta miltai – 125 g, šviesūs spelta miltai – 125 g, kiaušiniai – 5 vnt., sviestas – 125 g, nerafinuotas cukrus – 175 g, kepimo milteliai – 2 arbat. šaukš., rabarbarai – 525 g, vanilės ekstraktas – 1 g, migdolų drožlės (apibarstymui) – 13 g.

Aprašymas

Sviestą išsukite su cukrumi, dėkite kiaušinius, vanilės ekstraktą ir gerai išplakite. Kepimo miltelius sumaišykite su miltais ir abi mases sujunkite į vieną. Masė sūavo konsistencija turi būti panaši į grietinę. Tuomet į masę dėkite smulkintus rabarbarus ir išmaišykite. Tešlą dėkite į kepimo įndą ir pabarstykite migdolų drožlėmis. Kepkite 180°C temperatūroje 30-40 min.

Sviestiniai viso grūdo sausainiai

Viso grūdo spelta miltai – 300 g, šviesūs spelta miltai – 300 g, kiaušiniai – 2 vnt., sviestas – 240 g, nerafinuotas cukrus – 90 g, kepimo milteliai – 10 g

Aprašymas

Į dubenį sudėkite miltus, cukrų, gabaliukais supjaustytą sviestą, kiaušinius ir kepimo miltelius. Maišykite iki vientisos masės 5-10 min. Paimkite 1 valg. šaukš. masės ir susukite iš jo nedidelį (apie 3 cm skersmens) rutuliuką. Padėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir prispauskite šakute, kad gautumėte plokščią, apvalų sausainį. Tą patį padarykite su likusia tešla. Kepkite 20 min. 180°C temperatūroje ar iki auksinės plutelės susidarymo.



Projektas „Bendradarbiavimas stiprinant tarpvalstybinės sveikatos priežiūros sistemos pajėgumus“
(Nr. LT-PL-3R-220)

Viešoji įstaiga Valstybės ir savivaldybių tarnautojų mokymo centras „Dainava“ kartu su Augustovo Ilgalaikės globos namais (pagrindinis gavėjas) įgyvendina Projektą „Bendradarbiavimas stiprinant tarpvalstybinės sveikatos priežiūros sistemos pajėgumus“. Projekto Nr. LT-PL-3R-220. Projektas finansuojamas Interreg V-A Lietuvos-Lenkijos bendradarbiavimo programos (4 prioritetas „Valdžios institucijų ir suinteresuotųjų subjektų institucinių gebėjimų stiprinimas ir veiksmingas viešasis administravimas“) lėšomis. Bendra projekto vertė 965 009,18 Eur. Projekto įgyvendinimo pradžia 2019 m. balandžio 1 d. Projekto įgyvendinimo pabaiga 2020 m. rugsėjo 30 d.

Projekto tikslas – sustiprinti tarpvalstybinį bendradarbiavimą tarp institucijų siekiant plėtoti labiau integruotas, geresnės kokybės viešąsias paslaugas bei gerinti sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą.

Projekto uždaviniai:

- pagerinti tarpvalstybinių sveikatos priežiūros ilgalaikės priežiūros ir reabilitacijos institucijų infrastruktūrą.
- stiprinti tarpvalstybinį bendradarbiavimą sveikatos priežiūros srityje.
- gerinti darbuotojų, dirbančių pasienio ilgalaikės sveikatos priežiūros ir reabilitacijos institucijose, gebėjimus ir kompetencijas.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Długoterminowej w Augustowie

