



Konkursas – „Sveikatiados“ pietų lėkštė





Gaminamame pietų lėkštės variante draudžiama naudoti:

•bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai;



•kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;



•saldainiai;



•šokoladas ir šokolado gaminiai;



•valgomieji ledai;



•pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi,
glaistu, šokoladu ar kremu;



•pieno produktai su alyvpalmių aliejumi;



•maisto produktai, papildyti B grupės vitaminais;



•sultinių, padažų koncentratai;

•padažai su spirgučiais;





Gaminamame pietų lėkštės variante draudžiama naudoti:

- šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;



- rūkyta žuvis;



- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai;



- strimelės, pagautos Baltijos jūroje;

- nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;

- mechanškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechanškai atskirta mėsa ar žuvis;

- subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);





Gaminamame pietų lėkštės variante draudžiama naudoti:

- subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
- maisto papildai;
- maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.



Rekomendacijos gaminant pietų lėkštės patiekalą:

- Pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. **Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;**
- Gaminant maistą neturi būti naudojami prieskonių mišiniai, kurių sudėtyje yra maisto priedų;
- Daržovės (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio.



1/3 lėkštės – daržovės

•karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Karštame pietų patiekale iš augalinės kilmės maisto produktų gali būti tik daug baltymų ar angliavandenių turinčių produktų. Su karštu pietų patiekalu turi būti patiekiamos daržovės (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras.

•maistas turi būti patiekiamas estetiškai.

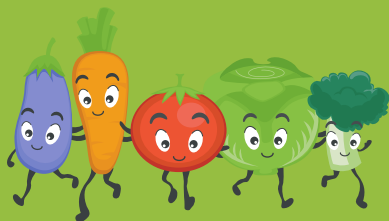




Rekomendacijos:

Maisto produktų grupės Maisto produktų patiekimas

Daržovės



Pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms.



Šviežių daržovių salotos tiekiamos su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu.

Vaisiai ir uogos



Pirmenybė teikiama šviežiems, sezoniniams vaisiams ir uogoms.



Ikimokyklinio amžiaus vaikams vaisiai ar uogos netiekiami su kauliukais, kuriuos vaikai galėtų nuryti.

Bulvės



Jei bulvių patiekalai tiekiami su padažais, jie turi būti neriebesni nei 30 proc.

Grūdiniai produktai



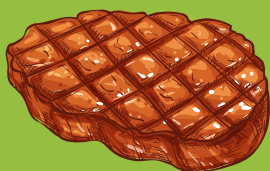
Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams. Apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.



Rekomendacijos:

Maisto produktų grupės Maisto produktų patiekimas

Mėsa ir mėsos gaminiai



Tiekama liesa mėsa.



Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos.

Pienas ir pieno produktai



Vartoti tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas



Rauginti pieno produktai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti.

Aliejus ir riebalai



Šaltųjų patiekalų gaminimui ir pagamintų patiekalų paskaninimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.).



Kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus.



Užduotis:



Būkite kūrybiški ir kartu su vaikais sukurkite savo “Sveikatiados pietų lėkštę. Kas joje bus, priklausys nuo Jūsų originalumo, kūrybiškumo ir norų. Tegul vaikai įsitraukia į savo pietų lėkštės kūrimo procesą ir galbūt šį variantą Jūs perduosite į ugdymo įstaigos virtuvę bei įtrauksite į vaikų valgiaraštį?



Taip pat mes po konkurso iš Jūsų sukurtų patiekalų padarysime leidinį!



Pietų lėkštės turinį turi sudaryti: pagrindinis patiekalas (mėsa, žuvis, varškės, ankštinis patiekalas), garnyras ir daržovės (1/3 lėkštės).

SĖKMĖS!

