

PATARIMAI KAIP NAUDOTI TECHNOLOGINES KORTELES

Ši informacija yra rekomendacinė.

Gaminant maistą turi būti vadovaujama Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V-394 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr. V-964 „Dėl Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“, Geros higienos praktikos taisyklėmis (toliau – GHPT) bei kitais teisės aktais.

Technologinių kortelių sutrumpinimų reikšmės:

K – karštieji patiekalai (pusryčių, pietų ir vakarienės patiekalai);

KA – karštieji augaliniai patiekalai;

K/KA – patiekalas gali būti gaminamas tiek augalinės tiek gyvūninės kilmės;

Sr – sriubos ir sultiniai;

SrA – augalinės kilmės sriubos ir sultiniai;

Gar – garnyrai (didžioji dalis garnyrų yra augalinės kilmės, todėl nežymėjome A);

G – gėrimai;

P – padažai ir užpilai;

PA – augalinės kilmės padažai ir užpilai;

I – įdarai;

S – salotos (tiekiamos vienos ar kaip garnyras);

D – desertai.

Gaminimo laikas

Kepimo laikai technologinėse kortelėse (toliau – TK) yra apytiksliai, nes konvekcinės krosnys yra skirtingos, bei gaminamas skirtingas patiekalų skaičius. Todėl gaminant reikia vadovautis bendrosiomis GHPT ir pagal vidinę patiekalų temperatūrą spręsti, kiek laiko reikia patiekalą paruošti.

Maisto netoleravimas ir alergenai

Maisto netoleravimą ir alergijas sukeliančios patiekalų sudėtinės dalys TK yra pažymėtos *pasvirusiu pabrauktu šriftu* kairėje „žaliavos pavadinimas“ stulpelio pusėje (pvz.: *kviečiai*). TK pažymėti privalomi 14 alergenų. Daugiau informacijos: <https://vmvt.lt/node/912>

Maisto sauga

Naudojant šaldytus vaisius, uogas ir pan. reikia patikrinti pakuotėje nurodytą informaciją ar jie skirti tiesioginiam vartojimui, ar juos reikia termiškai apdoroti prieš pateikiant vaikams.

Visada kai tik įmanoma siūlome naudoti šviežius, o ne šaldytus maisto produktus.

Kiaušinių svorio kategorijos(aprašytas svoris su lukštu)

XL – labai dideli (73 g ir didesni), jų maistinė vertė siekia ~ 80 kcal.

L – dideli (63-73 g), jų maistinė vertė siekia ~ 72 kcal.

M – vidutiniai (53-63 g), jų maistinė vertė siekia ~ 63 kcal.

S – maži (iki 53 g), jų maistinė vertė siekia ~ 54 kcal.

Sudėtinių dalių keitimas

TK sudėtinės dalis galima keisti kitomis, bet ne daugiau 5 % patiekalo bendrojo svorio jei tai neprieštaruoja teisės aktų reikalavimams.

Kai vieną sudėtinę dalį norima pakeisti kita, panašia ir pakeičiama daugiau nei 5 %:

Naudojami ne tik kiti prieskoniai, žolelės, bet ir viena produktų grupė, keičiama, kita (pvz., viso grūdo produktai keičiami kitais viso grūdo produktais).

Jei vaikas alergiškas vienai patiekalo sudėtinei daliai, ją galima keisti kita (pvz., žemės riešutus – lazdyno ar anakardžių riešutais ar sėklomis – saulėgražų, moliūgų).

Jei vaikas alergiškas pienui ar pieno produktams, galima keisti augalinės kilmės, panašiais į pienu produktams: kokosų, avižų, migdolų gėrimu, kokosų riebalų gaminiu ar tepiniu bei kt.

Gėrimai iš vandens ir maltų sėklų, riešutų ar grūdų taip pat tinka kaip alternatyva pieno produktams, vandeniui ar norint skonių įvairovės.

TK nurodytos grūdinės kultūros gali būti keičiamos tik kitomis viso grūdo to paties tipo kultūromis, ankštinės – kitomis ankštinėmis, lęšiai – kitais lęšiais, sėklos – kitomis sėklomis, šakninės daržovės – kitomis šakninėmis daržovėmis, vaisiai – kitais vaisiais, riebi žuvis – kita riebia žuvimi, liesa žuvis – liesa žuvimi.

Raudona mėsa gali būti keičiama tik į aukštesnės kokybės raudoną, mažiau riebią mėsa (pvz., kiauliena į jautieną, veršieną ar avieną). Paukštiena tik į aukštesnės kokybės paukštieną ar kitą mažiau riebią baltą mėsa (pvz., į kalakutieną ar triušieną).

Aliejus naudojamas kepti turi turėti aukštą rūkimo laipsnį – 180 °C ir daugiau.

Aliejus šlakstymui (salotoms, ar prieš patiekiant patiekalą) gali būti įvairių rūšių, šalto spaudimo, nerafinuotas.

Bulvėse esantis krakmolo kiekis kinta PRIKLAUSOMAI NUO sezono ir BULVIŲ RŪŠIES, TODĖL gaminant BULVIŲ patiekalus siūloma atsižvelgti į jų krakmolingumą, Iš mažiau krakmolo turinčių bulvių bus sunkiau pagaminti limpančios struktūros patiekalus – didžkukulius, blynus ar bulvių virtinius, tada rekomenduojama gamybos metu įmaišyti kito sezono arba virtų bulvių, taip pat tam tikriems patiekalams tinka kiti lipnumą padedantys padidinti maisto produktai – kiaušiniai, viso grūdo miltai.

Energinės ir maistinės vertės skaičiavimas:

TK yra sukurtos 100 g pagaminto patiekalo, kad paprasčiau būtų perskaičiuoti į porcijos dydį, atsižvelgiant į vaiko amžių. Paskaičiavus patiekalo svorį reikalingą vienai porcijai, jis dauginamas iš porcijų skaičiaus.

Keičiant TK sudėtinės dalis turi būti perskaičiuota patiekalo energinė ir maistinė vertė.

Kai maisto produktas yra apdorojamas kelis kartus (pvz., cukinijos – 100 g, valytos cukinijos – 90 g, keptos cukinijos – 72 g) energinė ir maistinė vertė perskaičiuojama iš 90 g valytų cukinijų, nes šis kiekis buvo naudojamas gaminti patiekalą.

Vanduo

Vanduo gali būti nepamirštas kai kuriose TK. Nes verdamo ar brinkinamo maisto produkto masė yra padidinta maisto produkto išeiigoje (pvz., viso grūdo ryžių bruto svoris – 10 g, virtų viso grūdo ryžių svoris – 30 g).

Verdamų ar brinkinamų burių maisto produktų masė padidėja 2–3 kartus.

„**Pusgaminio išeiga**“– tai patiekalo išeiga prieš paskutinį apdorojimą.

„**Iš viso**“ – tai galutinė patiekalo išeiga (pagaminto patiekalo).

Patiekimas

Padažus, užpilus ir priedus prie patiekalų (duoną, vaisius, jogurtą ir pan.) rekomenduojama patiekti atskirai, kad vaikai galėtų pasirinkti patys.