

MAISTO IŠDAVIMO REKOMENDACIJOS

UGDYMO ĮSTAIGOMS



Vilniaus miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

TURINYS

1	ĮVADAS.....	3
2	ĮRANKIŲ LAIKIKLIS.....	4
3	ŠALDOMI MARMITAI IR VITRINOS.....	7
4	ŠILDOMI MARMITAI.....	11
5	GASTRONOMINIAI INDAI ŠALDOMIEMS IR ŠILDOMIEMS MARMITAMS.....	14
6	ŠILDOMI SRIUBOS MARMITAI.....	18
7	ATSISKAITYMO BŪDAI.....	21
8	STUMDOMI MAISTO VEŽIMĖLIAI	23
9	MAISTO ATLIEKOS.....	25
10	MAISTO IŠDAVIMO LINIJOS SCHEMOS PAVEIKSLAI.....	28
11	PAPILDOMOS UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS.....	31

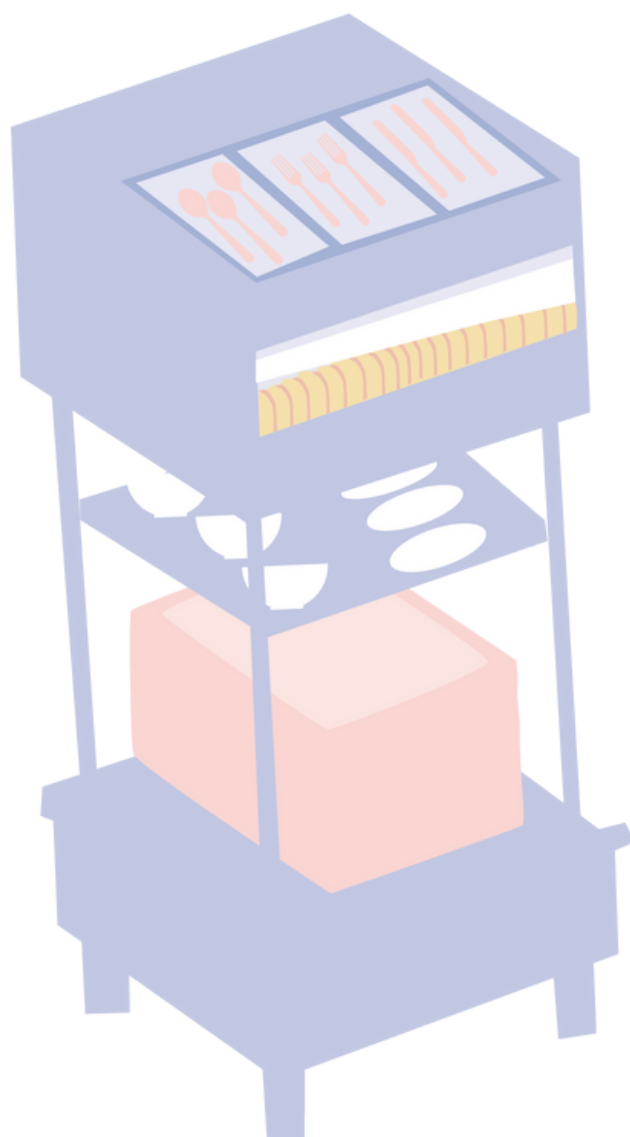
1 ĮVADAS

Mokinių maitinimas ugdymo įstaigose turi būti organizuojamas atsižvelgiant į fiziologinius mokinių poreikius, amžiaus ypatumus, sveikos mitybos principus ir taisykles. Maisto produktų tiekimas, maisto tvarkymas ir įranga turi atitikti visuomenės sveikatos priežiūros ir kitų teisės aktų reikalavimus. Maisto išdavimo rekomendacijos ugdymo įstaigoms (toliau – rekomendacijos) gali būti priemonė, padedanti tinkamai organizuoti maitinimo paslaugas ugdymo įstaigose.

Rekomendacijose pateikiama informacija apie:

- įrankius, įrangą, pagalbines priemones, padedančias sklandžiai organizuoti maitinimą ugdymo įstaigose;
- savarankišką maisto atliekų sutvarkymą, kad vaikai būtų pratinami maisto atliekas ir nešvarius indus / įrankius sudėti į atskiras talpas;
- maisto išdavimo linijos schemas paveikslus su maitinimo organizavimo proceso pavyzdžiais, nurodančiais galimas įrangos laikymo vietas valgykloje;
- sveikatai palankius užkandžius, atkreipiant dėmesį į jų ženklavimo simbolius.

ĮRANKIŲ LAIKIKLIS



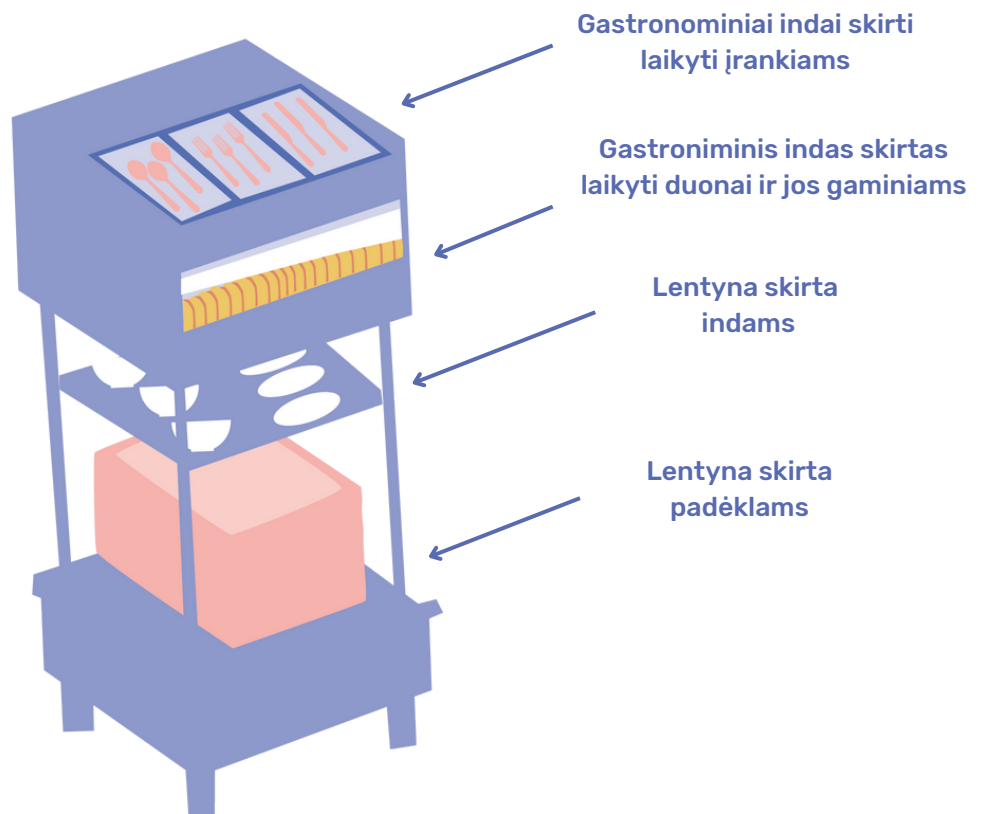
2 ĮRANKIŲ LAIKIKLIS (1)

01 ĮRANKIŲ LAIKIKLIO REKOMENDACIJOS

Maisto išdavimo linijos pradžioje turi būti stalo įrankių laikiklis (žr. 1 pav.); rekomenduojama, kad jis būtų pagamintas iš nerūdijančiojo plieno, jį turėtų sudaryti:

- 4 atskiri gastronomiciniai indai:
 - peiliams,
 - šakutėms,
 - šaukštams,
 - duonai (su dangčiu);
- lentyna padėklams (gali būti apačioje arba iš šono);
- lentyna indams (taikant dalinio / visiško švediško stalo principą).

PAVYZDYS



1 pav. Įrankių laikiklis

2 ĮRANKIŲ LAIKIKLIS (2)

02 STALO ĮRANKIŲ IR INDŲ REIKALAVIMAI IR REKOMENDACIJOS

Visi stalo įrankiai ir indai (peiliai, šakutės, šaukštai, padėklai, lėkštės, dubenėliai) turi:

- būti pagaminti iš medžiagų, kurios yra saugios liestis su maistu;
- turėti kokybę patvirtinančius dokumentus, kurie atitinka Europos Sąjungos teisės aktų reikalavimus.

Sudėtiniams patiekalams gali būti naudojamos sekcijinės lėkštės, leidžiančios nesumaišyti patiekalų (žr. 5 pav.).

Rekomenduojama įrankių laikiklio laikymo vieta (žr. 10 temą).

Draudžiama: naudoti susidėvėjusius, ištrupėjusius, įskilusius, apdaužytus bei aliumininis įrankius ir indus.

PAVYZDŽIAI



2 pav. Stalo įrankiai
(peiliai, šakutės, šaukštai)



3 pav. Indai
(dubenėliai, lėkštės)

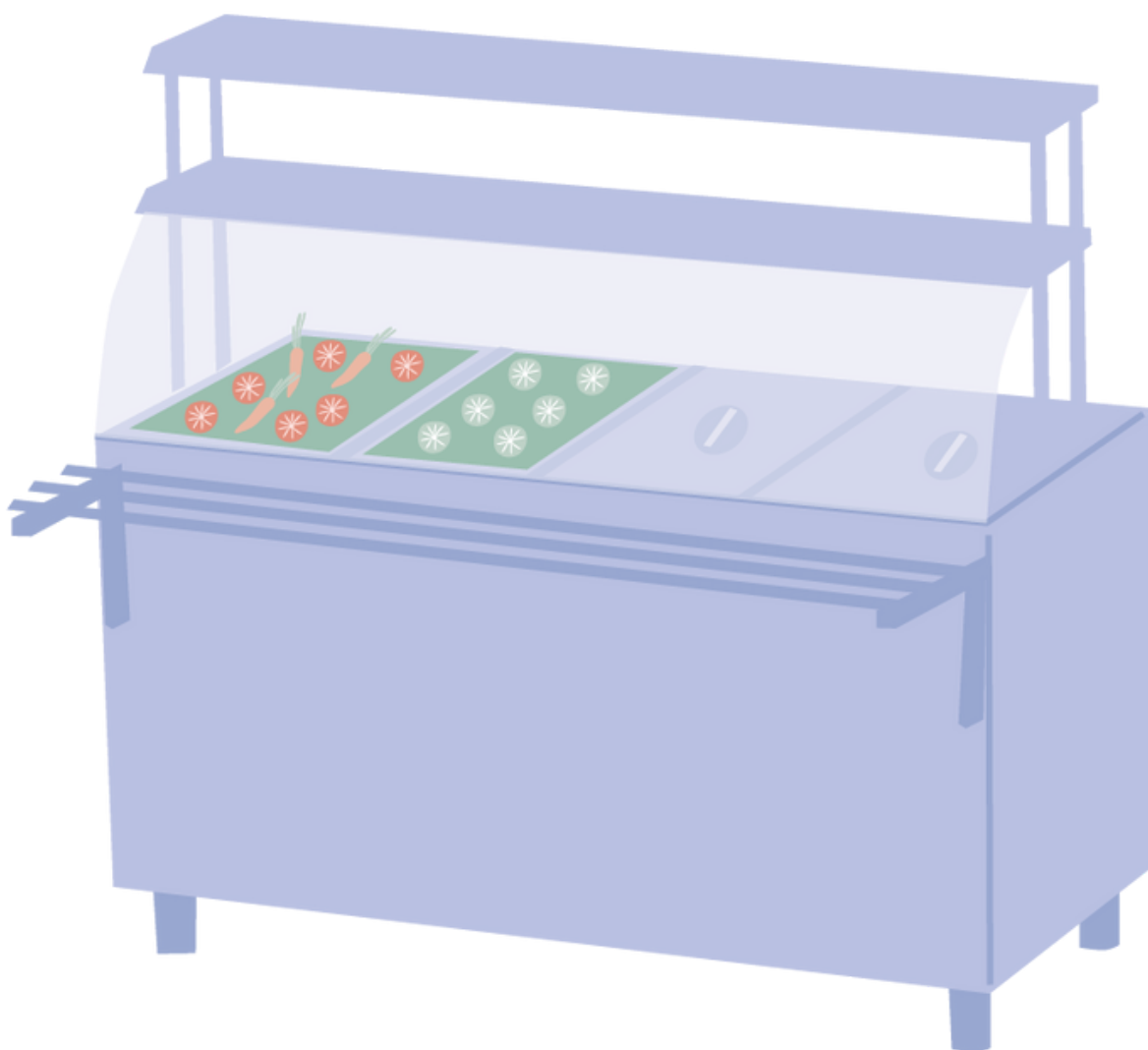


4 pav. Padėklai



5 pav. Sekcijinės lėkštės

ŠALDOMI MARMITAI IR VITRINOS



3 ŠALDOMI MARMITAI IR VITRINOS (1)

01 ŠALDOMŲ MARMITŲ IR VITRINŲ PASKIRTIS IR REIKALAVIMAI

Šaldomi marmitai ir vitrinos naudojami šaltam maistui laikyti ir pateikti.

Šaldomi marmitai ir vitrinos turi būti:

- švarūs;
- tinkamai techniškai prižiūrimi;
- pagaminti iš tvirtų, nenuodingų, nekeičiančių maisto kvapo ir skonio, nesugėriamųjų drėgmės ar maisto dalelių, atsparių korozijai, maisto neteršiančių medžiagų;
- tinkami valyti ir dezinfekuoti.

Svarbu! Pagal maisto higienos reikalavimus šalto maisto temperatūra iki patiekimo turi būti nuo 0 °C iki +6 °C.

02 ŠALDOMŲ MARMITŲ IR VITRINŲ REKOMENDACIJOS

Šaldomi marmitai:

- rekomenduojami stacionarūs šaldomi marmitai, į kurių vidų dedami gastronomiciniai indai.

Šaldomos vitrinos:

- rekomenduojama naudoti atviras vitrinas, kad vaikai lengvai galėtų išsirinkti ir pasiimti norimą užkandį.

3 ŠALDOMI MARMITAI IR VITRINOS (2)

03 ŠALDOMŲ MARMITŲ IR VITRINŲ NAUDOJIMAS

Šaldomame marmite naudojant gastronominius indus rekomenduojama laikyti:

- daržoves ir (ar) salotas,
- vaisius ir (ar) uogas.

Šaldomoje vitrinoje rekomenduojama laikyti:

- vaisius ir (ar) uogas;
- sveikatai palankius užkandžius;
- gėrimus, vaisių ir (ar) daržovių kokteilius, sultis;
- pieno produktus.

Šaldomų marmitų naudojimas taikant dalinio / visiško švediško stalo principą:

- suteikiama galimybė patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti garnyrų (daržovių, vaisių ir (ar) jų salotų ir pan.).

Šaldomų vitrinų naudojimas taikant dalinio / visiško švediško stalo principą:

- suteikiama galimybė patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti sveikatai palankių užkandžių.

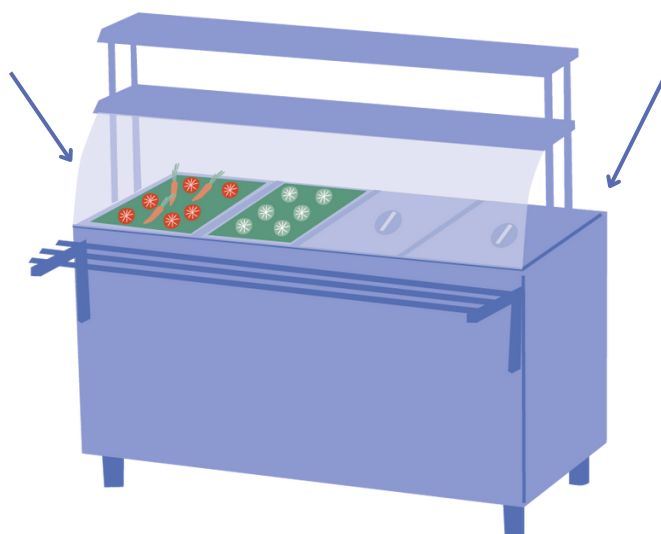
Rekomenduojama šaldomo marmito ir šaldomos vitrinos laikymo vieta (žr. 10 temą).

3 ŠALDOMI MARMITAI IR VITRINOS (3)

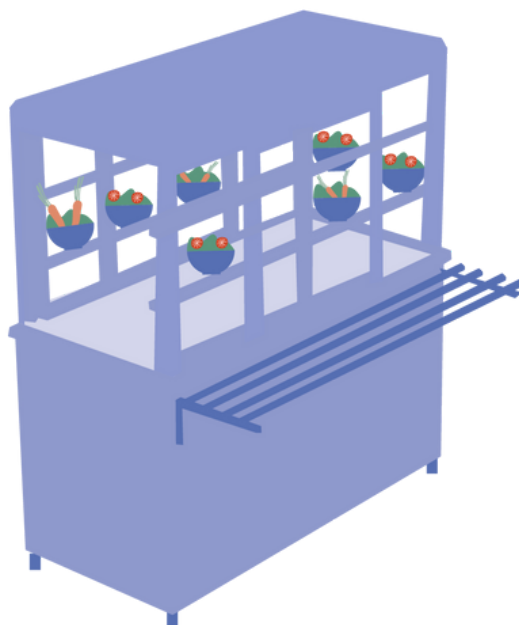
PAVYZDŽIAI

Taikant dalinį / visišką švediško stalo principą, priekinis stiklas išimamas

Siekiant išlaikyti daržoves šviežias, rekomenduojama naudoti gastronominių indų dangčius

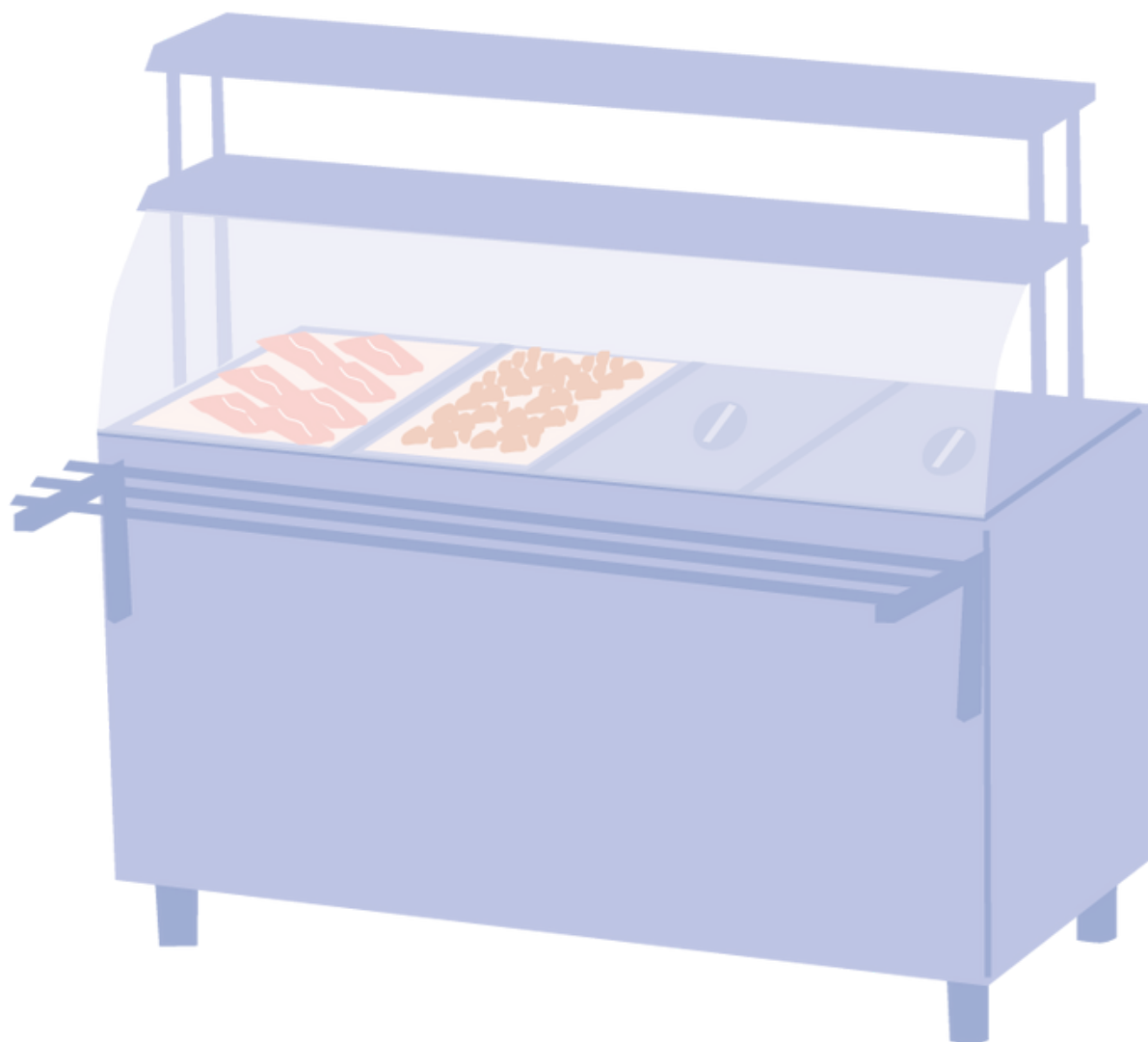


6 pav. Stacionarus šaldomas marmitas



7 pav. Šaldoma vitrina

ŠILDOMI MARMITAI



4 ŠILDOMI MARMITAI (1)

01 ŠILDOMŲ MARMITŲ PASKIRTIS IR REIKALAVIMAI

Šildomi marmitai skirti šiltam maistui laikyti.

Šildomi marmitai turi būti:

- švarūs;
- tinkamai techniškai prižiūrimi;
- pagaminti iš tvirtų, nenuodingų, nekeičiančių maisto kvapo ir skonio, nesugeriančių drėgmės ar maisto dalelių, atsparių korozijai, maisto neteršiančių medžiagų;
- tinkami valyti ir dezinfekuoti.

Svarbu! Pagal maisto higienos reikalavimus šilto maisto temperatūra iki patiekimo neturi būti žemesnė nei +63 °C.

02 ŠILDOMŲ MARMITŲ REKOMENDACIJOS

Rekomenduotini stacionarūs ir (ar) kilnojami vandens marmitai, turintys korpusą, kurio viduje yra vandens vonia. Iš viršaus į vandens vonią dedami nerūdijančiojo plieno gastronomiciniai indai.

03 ŠILDOMŲ MARMITŲ NAUDOJIMAS

Į šildomą marmitą sudedami gastronomiciniai indai su maltinukais, troškiniiais, košėmis, virtomis bulvėmis, blynais ir pan.

Taikant dalinio / visiško švediško stalo principą:

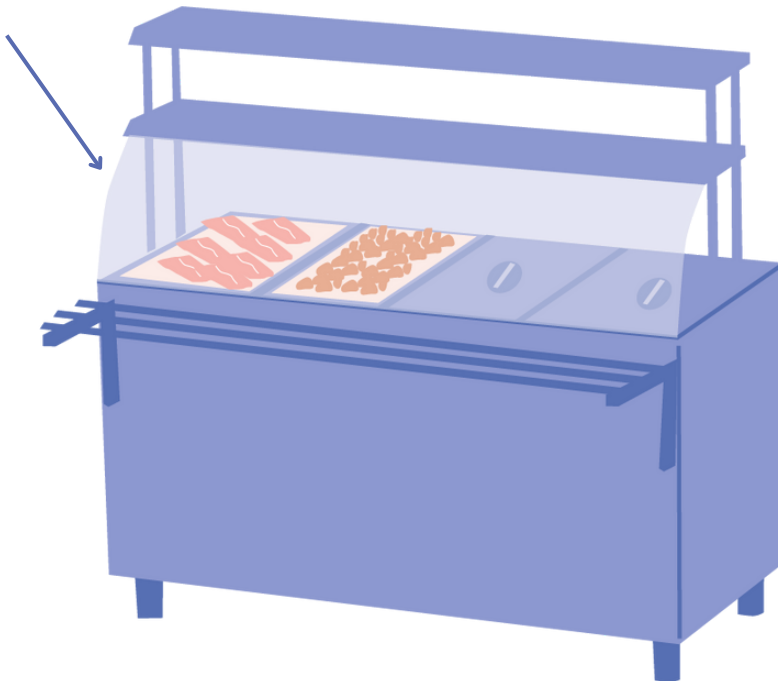
- daliniam švediškam stalui: šildomas marmitas gali būti naudojamas suteikiant galimybę patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti garnyrų (košių, kruopų ir pan.);
- visiškam švediškam stalui: šildomas marmitas gali būti naudojamas suteikiant galimybę patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti garnyrų (košių, kruopų ir pan.), karštų patiekalų (apkepų, troškinių, kepsnių ir pan.).

Rekomenduojama šildomų marmitų laikymo vieta (žr. 10 temą).

4 ŠILDOMI MARMITAI (2)

PAVYZDŽIAI

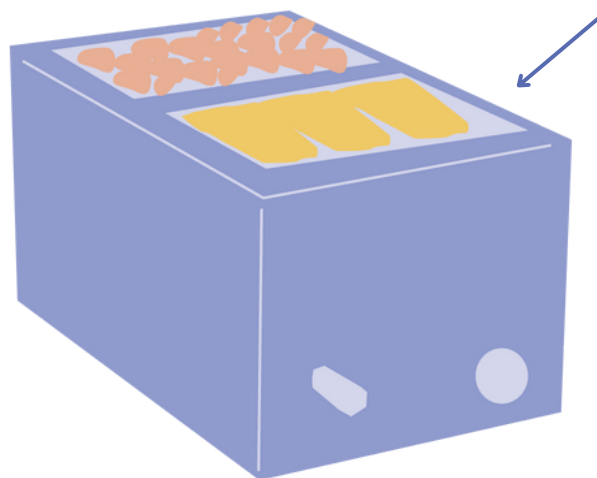
Taikant visišką švediško stalo principą, priekinis stiklas išimamas



Norint išlaikyti tinkamą patiekalų temperatūrą rekomenduojama naudoti gastronominių indų dangčius

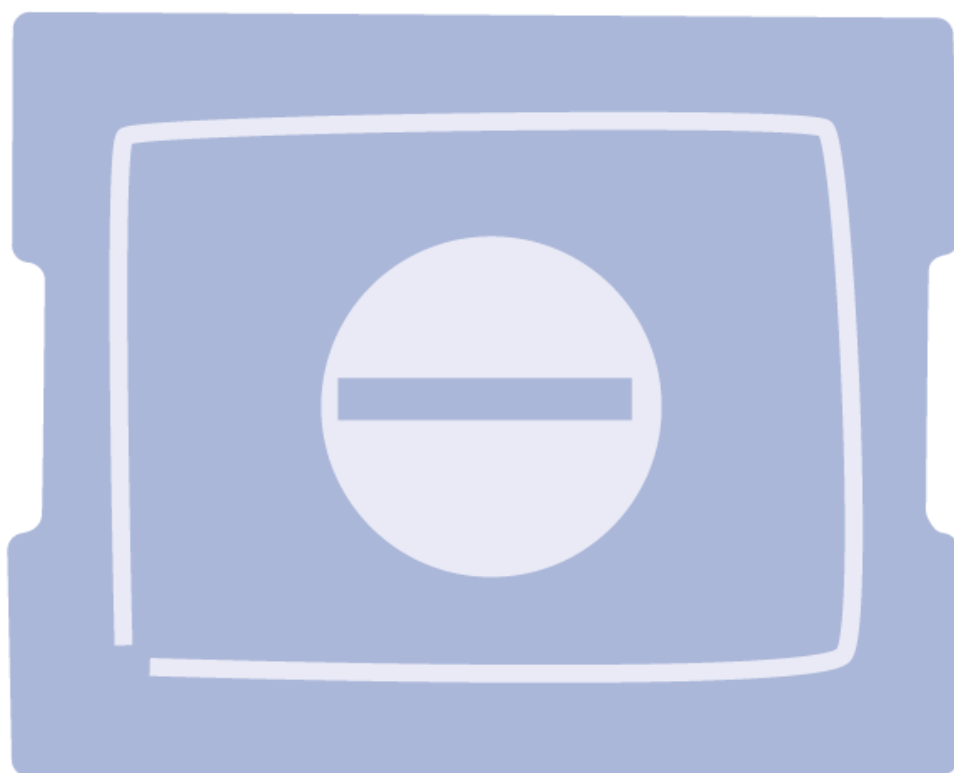
8 pav. Stacionarus šildomas marmitas

Norint išlaikyti tinkamą patiekalų temperatūrą rekomenduojama naudoti gastronominių indų dangčius



9 pav. Kilnojamas šildomas marmitas

GASTRONOMINIAI INDAI ŠALDOMIEMS IR ŠILDOMIEMS MARMITAMS



5 GASTRONOMINIAI INDAI ŠALDOMIEMS IR ŠILDOMIEMS MARMITAMS (1)

01 GASTRONOMINIŲ INDŲ, SKIRTŲ ŠALDOMIEMS IR ŠILDOMIEMS MARMITAMS, PASKIRTIS

Gastronominiai indai yra skirti maistui laikyti (šaldytuvuose, šaldomuose / šildomuose marmituose, šaldomose vitrinose) ar gaminti konvekciniuose krosnyse.

02 PAPILDOMI GASTRONOMINIŲ INDŲ REIKMENYS

Pertvaros kelioms gastronomicinėms talpoms sujungti, dangčiai (su ėmimo įdubomis).

03 PAPILDOMI REIKALAVIMAI

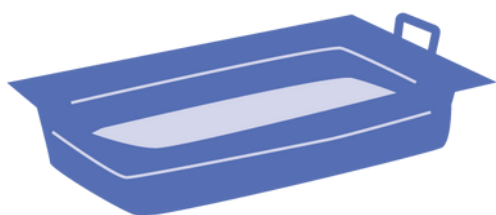
Gastronominiai indai ir papildomi reikmenys, naudojami maistui tvarkyti ir laikyti turi būti švarūs, tinkamai techniškai prižiūrimi, atitikti paskirtį.

Gastronominiai indai turi būti pagaminti iš tvirtų, nenuodingų, nekeičiančių maisto kvapo ir skonio, nesugėriančių drėgmės ar maisto dalelių, atsparių korozijai, maisto neteršiančių medžiagų, juos turi būti galima valyti ir dezinfekuoti.

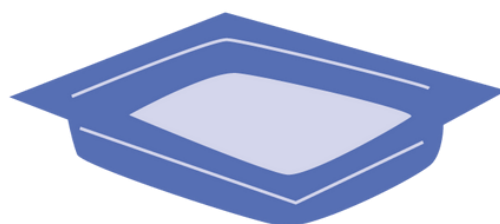
Siūloma naudoti nerūdijančiojo plieno gastronomicinius indus, kurie yra tvirti, ilgai naudojami, atsparūs temperatūrų kaitrai, lengvai valomi, nes šių indų dugno kraštai yra apvalūs, juos lengva sudėti vieną ant kito, jie neužima daug vietos. Galima naudoti gastronomicinius indus su rankenomis, nes juos yra lengviau įdėti į šaldomą ir (ar) šildomą marmitą ar išimti.

5 GASTRONOMINIAI INDAI ŠALDOMIEMS IR ŠILDOMIEMS MARMITAMS (2)

GASTRONOMINIŲ INDŲ PAVYZDŽIAI ŠALDOMIEMS MARMITAMS



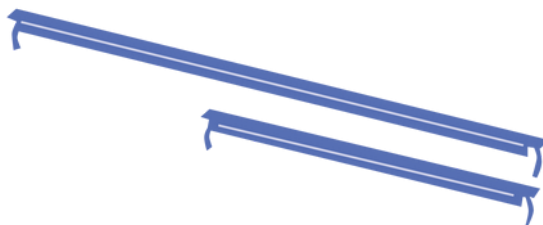
10 pav. Gastronominiai indai su rankenomis
2/3 354x325 mm



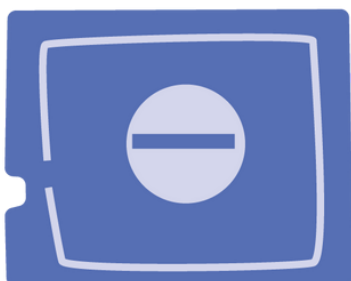
11 pav. Gastronominiai indai
1/3 325x176 mm



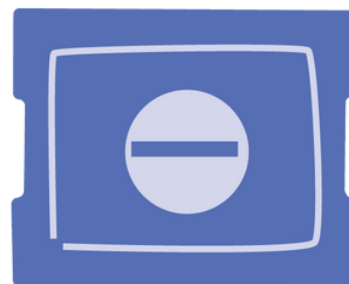
12 pav. Gastronominiai indai su rankenomis
1/1 530x325 mm



13 pav. Pertvaros gastronominiams indams



14 pav. Gastronominiai indų dangčiai su išpjova įrankiams



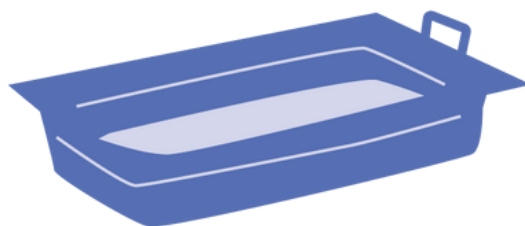
15 pav. Gastronominiai indų dangčiai su rankenomis

5 GASTRONOMINIAI INDAI ŠALDOMIEMS IR ŠILDOMIEMS MARMITAMS (3)

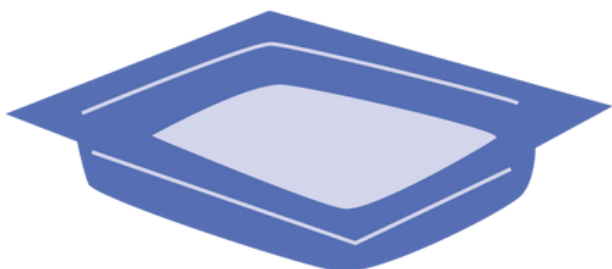
GASTRONOMINIŲ INDŲ PAVYZDŽIAI ŠILDOMIEMS MARMITAMS



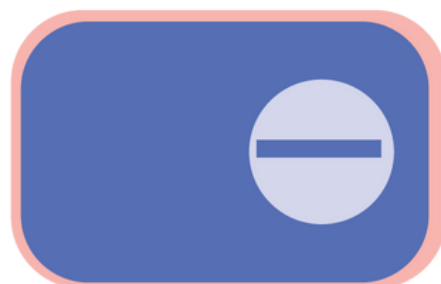
16 pav. Gastronominiai indai
1/1 530x325 mm



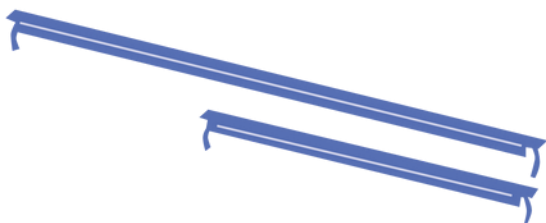
17 pav. Gastronominiai indai su rankenomis
1/3 325x176 mm



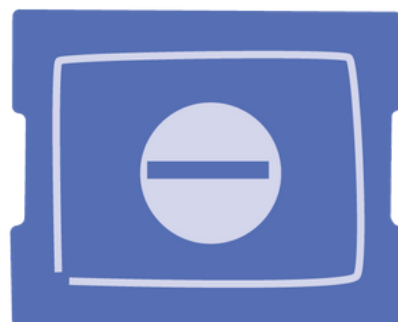
18 pav. Gastronominiai indai
2/3 354x325 mm



19 pav. Gastronominių indų dangčiai su silikonine tarpine

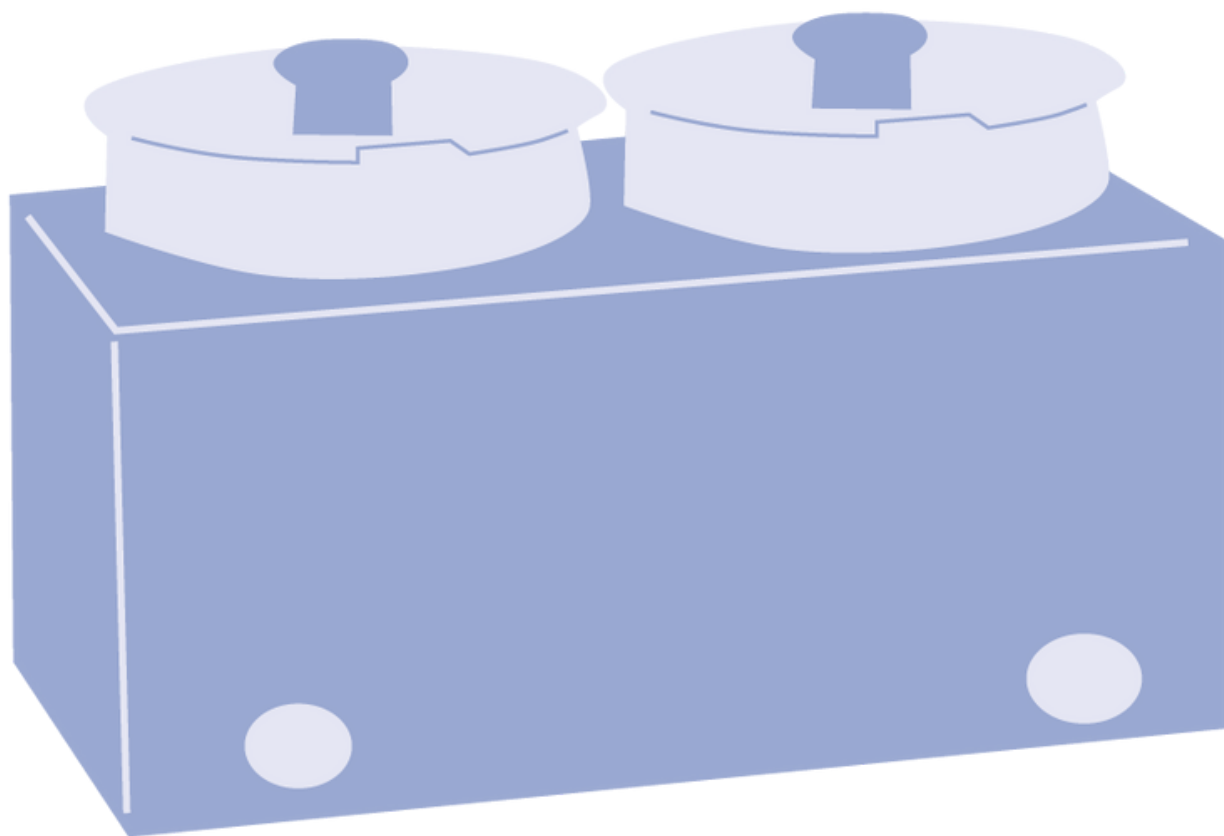


20 pav. Gastronominių indų pertvaros



21 pav. Gastronominių indų dangčiai su rankenomis

ŠILDOMI SRIUBOS MARMITAI



6 ŠILDOMI SRIUBOS MARMITAI (1)

01 ŠILDOMŲ SRIUBOS MARMITŲ PASKIRTIS IR REIKALAVIMAI

Šildomi sriubos marmitai skirti laikyti sriubai; jie leidžia palaikyti pastovią visų rūšių sriubų temperatūrą.

Šildomi sriubos marmitai turi būti:

- švarūs;
- tinkamai techniškai prižiūrimi;
- pagaminti iš tvirtų, nenuodingų, nekeičiančių maisto kvapo ir skonio, nesugermančių drėgmės ar maisto dalelių, atsparių korozijai, maisto neteršiančių medžiagų;
- tinkami valyti ir dezinfekuoti.

Svarbu! Pagal maisto higienos reikalavimus šilto maisto temperatūra iki patiekimo neturi būti žemesnė nei +63 °C.

02 ŠILDOMŲ SRIUBOS MARMITŲ REKOMENDACIJOS

Rekomenduojami kilnojami sriubos marmitai, kurie gali būti:

- vienos talpos (žr. 22 pav.),
- dviejų talpų (žr. 23 pav.).

03 ŠILDOMŲ SRIUBOS MARMITŲ NAUDOJIMAS

Taikant dalinio / visiško švediško stalo principą, šildomi sriubos marmitai gali būti naudojami suteikiant galimybę patiems vaikams pasirinkti ir (ar) įsipilti sriubos.

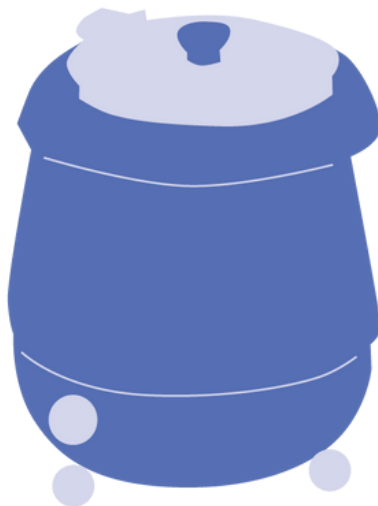
Jei ugdymo įstaigoje tiekiamos dviejų rūšių sriubos, rekomenduojama naudoti dviejų talpų šildomą sriubos marmitą; jei tiekiamas vienos rūšies sriuba, pakanka naudoti vienos talpos šildomą sriubos marmitą.

Rekomenduojama šildomos sriubos marmito laikymo vieta (žr. 10 temą).

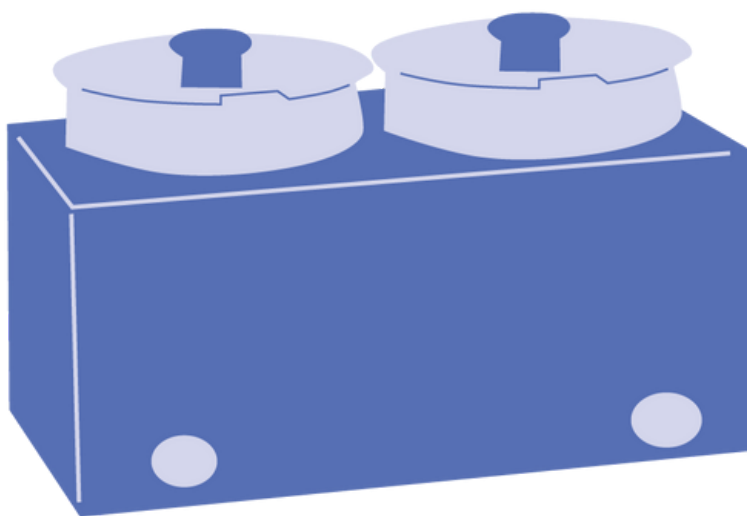
6

ŠILDOMI SRIUBOS MARMITAI (2)

PAVYZDŽIAI



22 pav. Šildomas sriubos marmitas (vienos talpos)



23 pav. Šildomas sriubos marmitas (dviejų talpų)

ATSISKAITYMO BŪDAI



7 ATSISKAITYMO BŪDAI

01 ATSISKAITYMO BŪDŲ REKOMENDACIJOS

Siūloma valgykloje sudaryti galimybę už suteiktas maitinimo paslaugas atsiskaityti ne tik grynaisiais pinigais, bet elektroninėmis priemonėmis:

- banko kortele;
- e. piniginės valdymo sistema.

02 E. PINIGINĖS VALDYMO SISTEMA

Tai internetinėje erdvėje esanti elektroninė piniginė, kurią naudodami vaikai gali atsiskaityti ugdymo įstaigos valgykloje be grynųjų pinigų, o ugdymo įstaigoms ir (ar) maitinimo tiekėjams suteikiama galimybė įdiegti išteklius ir laiką taupančias apskaitos sistemas.

E. piniginės valdymo sistemos pranašumai:

- maisto technologinių kortelių valdymas, kuris palengvina technologinių kortelių sudarymą, automatizuoja skaičiavimus ir sumažina klaidų tikimybę;
- dienos meniu formavimas realiuoju laiku, kuris leidžia planuoti maisto porcijų likučius;
- maitinimo paslaugų užsakymas iš anksto, dėl kurio valgyklos personalas turi galimybę planuoti kiekvienos dienos patiekalų kiekius.

PAVYZDŽIAI



24 pav. Stalas su kasos aparatu



25 pav. Elektroninės atsiskaitymo priemonės

STUMDOMI MAISTO VEŽIMĖLIAI



8 STUMDOMI MAISTO VEŽIMĖLIAI

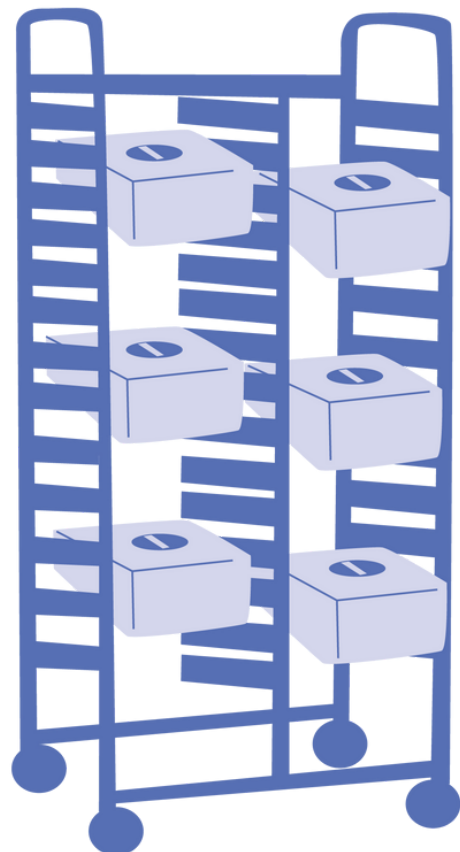
01 STUMDOMŲ MAISTO VEŽIMĖLIŲ NAUDOJIMAS

Stumdomi vežimėliai gali būti naudojami dalinant maistą ir (ar) gėrimus ant stalų, pavyzdžiui, galima sudėti paruoštus karštus patiekalus ir (ar) sriubas, stiklines vandens ar vaisius ir daržoves. Vežimėlius patogų naudoti indų, stalo įrankių, puodų ir kito inventoriaus gabenimui valgykloje.

PAVYZDŽIAI

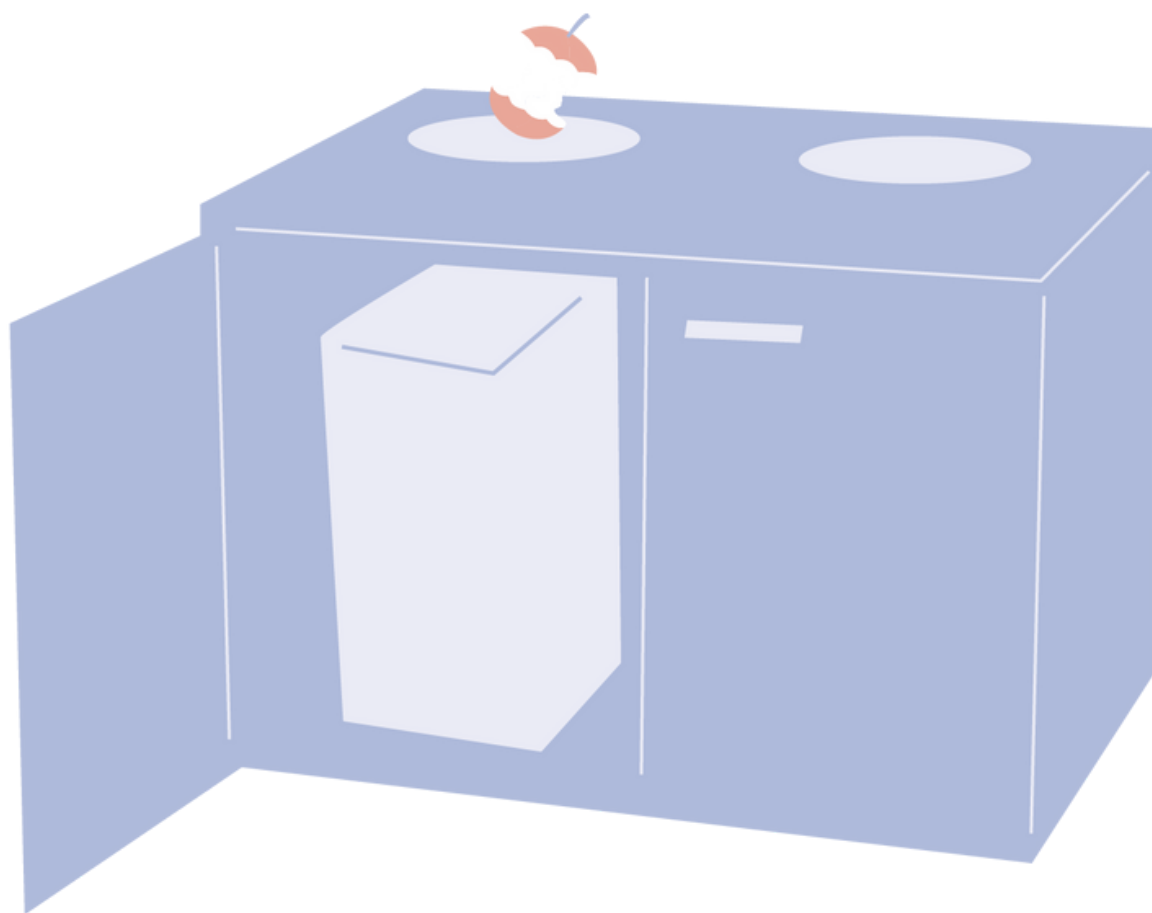


26 pav. Stumdomi maisto vežimėliai



27 pav. Stumdomi maisto vežimėliai su gastrominiais indais

MAISTO ATLIEKOS



9 MAISTO ATLIEKOS (1)

01 MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMO SVARBA

Maisto švaistymo mažinimas yra vienas iš tvarios mitybos elementų. Ugdymo įstaigos raginamos siekti, kad vaikų mityba būtų sveika, o maisto gamyba – tvari, t. y. tausojanti gamtą ir maisto išteklius, mažinanti maisto švaistymą, naudojanti paprastesnius gamybos būdus ir vietinius sezoninius maisto produktus. Jei vaikai valgys skanų, sveikatai palankų maistą, o maisto gamyba bus tvari, mažės ir maisto švaistymas.

02 MAISTO ATLIEKŲ REKOMENDACIJOS

Siekiant, kad vaikai įprastų savarankiškai sutvarkyti nesuvalgytą maistą, pavalgę turėtų patys nunešti indus į tam skirtą vietą valgykloje.

Rekomenduojama naudoti maisto atliekų konteinerį (žr. 28 pav.) ir panaudotiems indams / įrankiams skirtą vežimėlį su talpomis (žr. 29 pav.), kurį lengva gabenti į (iš) plovyklą (-os).

Maisto atliekų konteineris turėtų būti sudarytas iš dviejų talpų, skirtų:

- pagrindinių patiekalų maisto likučiams;
- skystiems maisto likučiams.

Vietoj maisto atliekų konteinerio maisto atliekoms, galima naudoti tik vežimėlį su talpomis, kuriose atskirai dedami:

- maisto likučiai;
- panaudoti indai / įrankiai.

Patarimas: siekiant, kad vaikai patogiai ir lengvai sudėtų maisto likučius bei indus / įrankius, rekomenduojama talpas vežimėlyje išdėlioti pagal vaikų ūgį (žr. 30 pav.).

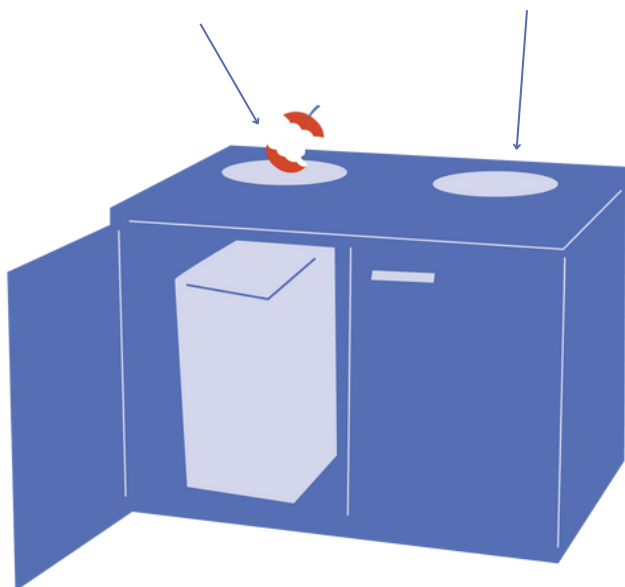
9 MAISTO ATLIEKOS (2)

PAVYZDŽIAI

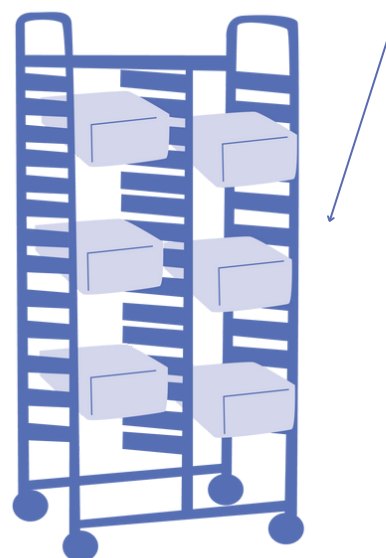
Kiti maisto likučiai (pvz. pagrindiniai patiekalai, garnyrai)

Skysti maisto likučiai (pvz. sriubos, pienas)

Talpos panaudotiems įrankiams / indams



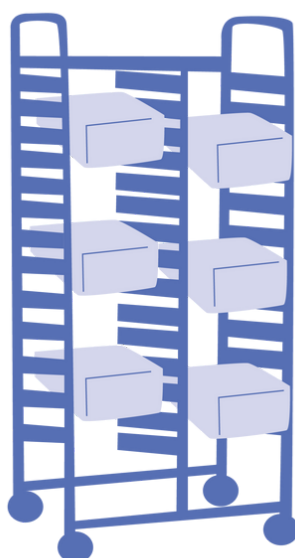
28 pav. Maisto atliekų konteineris



29 pav. Panaudotų indų, įrankių laikymo vežimėliai

Talpos maisto likučiams

Talpos panaudotiems įrankiams / indams



30 pav. Maisto atliekų, panaudotų indų, įrankių laikymo vežimėliai

MAISTO IŠDAVIMO LINIJOS SCHEMOS PAVEIKSLAI



10 MAISTO IŠDAVIMO LINIJOS SCHEMOS PAVEIKSLAS (1)

01 MAITINIMO PRINCIPAS NETAIKANT DALINIO / VISIŠKO ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPŲ (APTARNAUJA PERSONALAS)

Šiuo atveju visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis mokiniams pasirinkus įdeda virtuvės personalas.



31 pav. Maitinimo principas netaikant dalinio / visiško švediško stalo

10 MAISTO IŠDAVIMO LINIJOS SCHEMOS PAVEIKSLAS (2)

01 ŠVEDIŠKO STALO MAITINIMO PRINCIPO DIEGIMO BŪDAI

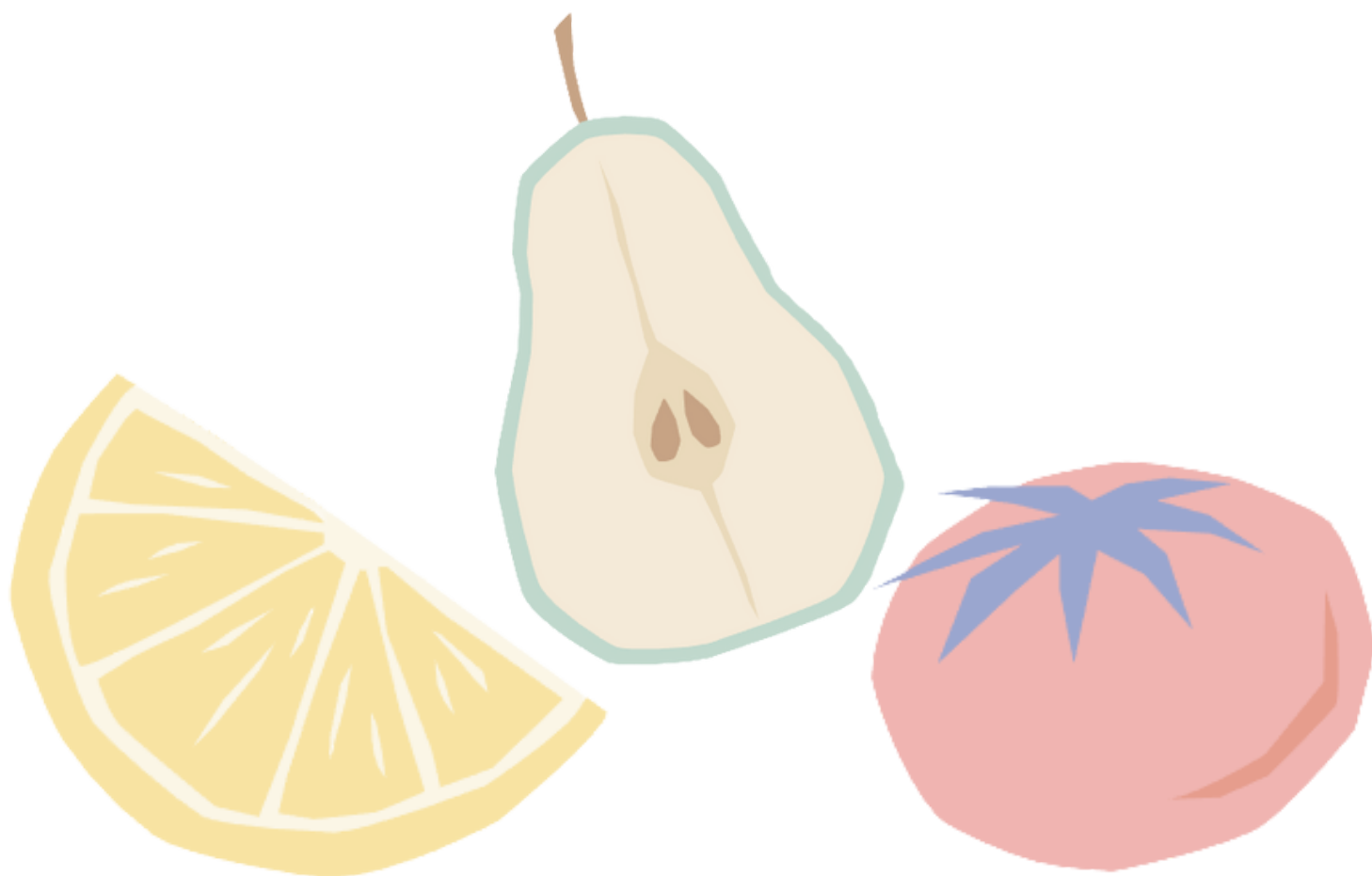
Dalinis švediškasis stalas: patys vaikai gali pasirinkti ir įsidėti tik tam tikro maisto, pvz., tik daržovių ar vaisių salotų (daržovių skyrius), tik sriubos arba tik daržovių ar vaisių salotų ir sriubos, o karštą patiekalą įdeda valgyklos personalas.

Visiškas švediškasis stalas: patys vaikai gali pasirinkti ir įsidėti valgiaraštyje nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis ir kiekį (pvz., salotas, sriubą, karštą patiekalą, garnyrą, gėrimus ir pan.); mažesniems vaikams paprašius patiekalą ar garnyrą įdeda suaugusieji (valgyklos personalas ar kiti, kartu esantys, mokyklos darbu).



32 pav. Maitinimo principas taikant dalinį / visišką švedišką stalą

PAPILDOMOS UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS



11 PAPILDOMOS UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS (1)

01 BENDROSIOS TAISYKLĖS

Vaikams patiekiamas maistas turi būti estetiškas ir patrauklus:

- vaikai dažniausiai mėgsta paprastą, aišką, atpažįstamą, patrauklų maistą, kurį patogiu valgyti;
- rekomenduojama, kad užkandžiai būtų įvairių spalvų, formų, maloniai kvėpiantys ir skanūs vaikams.

Svarbu! Vaikams ugdymo įstaigoje turi būti suteikiama galimybė atsigerti vandeniu. Pirmenybė teikiama geriamajam vandeniui be priedų, tačiau esant poreikiui galima paskaninti citrinomis, apelsiniais, agurkų griežinėliais ar mėtų lapais.

02 MAISTO PRODUKTŲ PASIRINKIMAS

Renkantis maisto produktus rekomenduojama rinktis šviežias, kokybiškas ir vietines žaliavas, todėl siūloma teikti pirmenybę maisto produktams, kurie:

A) atitinka simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtų produktų kriterijus:

- mažiau cukraus,
- mažiau druskos,
- mažiau riebalų,
- daugiau skaidulinių medžiagų;



33 pav. Rakto skylutės simbolis

11 PAPILDOMOS UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS (2)

B) atitinka ekologiškų maisto produktų kriterijus (maistas auginamas be sintetinių cheminių medžiagų);



34 pav. Ekologiško produkto ženklimas

C) atitinka pagal nacionalinę žemės ūkio ir maisto kokybės sistemą pagamintų maisto produktų reikalavimus (nacionalinis kokybės produktas – NKP).



35 pav. Kokybės ženklavimo simbolis

03 GALIMI UŽKANDŽIŲ VARIANTAI

Šviežios daržovės, vaisiai, uogos:

- daržovės: agurkų, paprikų, morkų, salierų ir kt. lazdelės;
- vaisiai: obuoliai, bananai, kriaušės, vynuogės, apelsinai, mandarinai, granatai ir kt.;
- uogos: braškės, mėlynės, šilauogės, žemuogės ir kt.

Patarimas: rinkitės sezonines daržoves.

11

PAPILDOMOS UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS (3)

Visavertės grūdinės, ankštinės kultūros:

- viso grūdo ruginė, kvietinė duona su sėklomis, sėlenomis. Lavašas, tortilijos su viso grūdo miltais, praturtintos sėlenomis. Švieži smulkūs pyrago gaminiai ir (ar) miltinės konditerijos gaminiai, kepami ugdymo įstaigos valgykloje (bandelės, keksiukai, sausainiai ir kt.);
- ankštinės kultūros: pupelių, avinžirnių užtepėlės.

Pieno produktai:

- varškės gaminiai: trinta varškė su šviežiais ar šaldytais vaisiais, uogomis; trinta varškė su prieskoninėmis žolelėmis, pavyzdžiui, krapais ir česnaku, tinka prie daržovių lazdelių;
- pienas, kefyras, pasukos, nesaldintas jogurtas (gali būti patiekiamas su vaisiais ar uogomis);
- sūriai: varškės, mocarelos, fermentinis ir kt.

Mėsa ir žuvis:

- mėsos / žuvies gaminiai: vištiena, kalakutiena, triušiena, neriebi kiauliena, jautiena, lašiša, menkė, lydeka.

Patarimas: mėsą gaminti tausojančiu būdu: taip apdorotą mėsą galima naudoti sumuštiniams su viso grūdo duona ir daržovėmis, tortilijoms, lavašo suktinukams ar tiesiog supjaustyti griežinėliais ir patiekti su daržovių lazdelėmis).

Riešutai ir sėklos:

- nesaldinti ir nesūdyti ankštinių, sėklų, kruopų, riešutų gaminiai, pusryčių dribsniai.