

# Projekto „Pietų ir vakarienių šviesoforas“ analizė

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Greta Banevičienė

Projektas truko dvi  
savaites, nuo  
2025-04-07 iki  
2025-04-18.

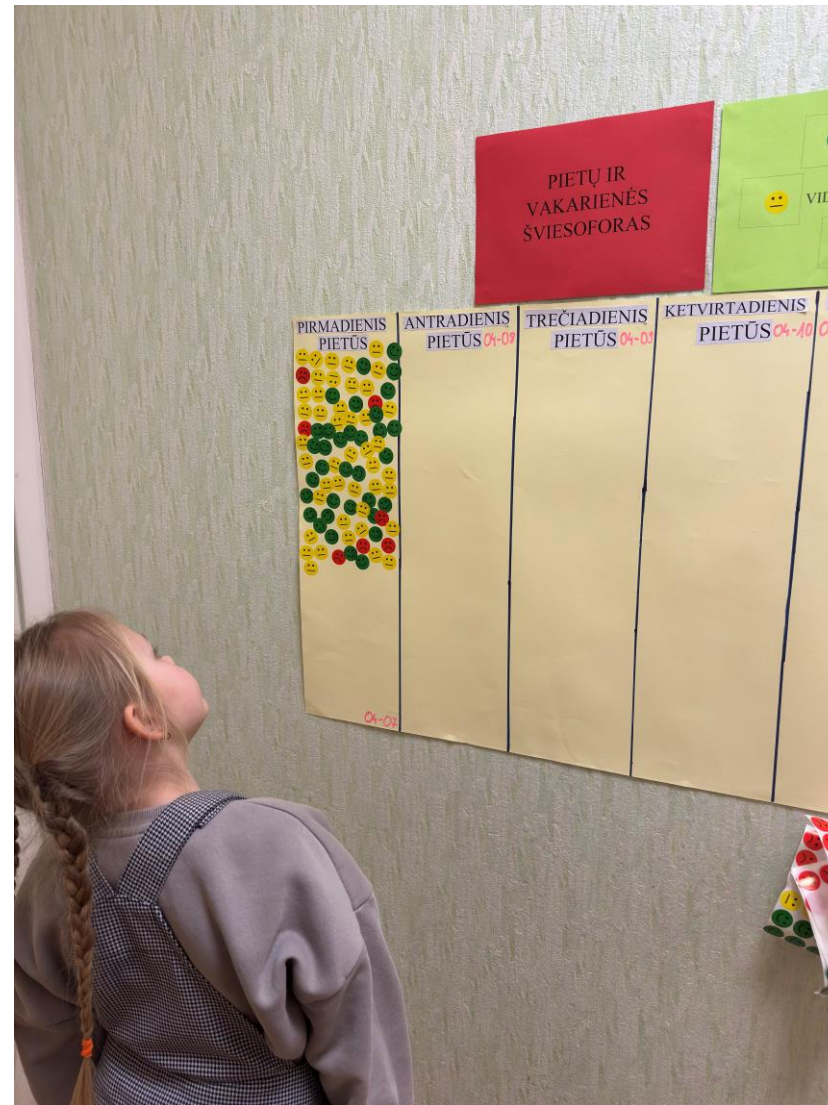


Pirmąją savaitę vaikai vertino pietus ir vakarieneį. Atlikus pirmosios savaitės analizę, antrąją savaitę nuspręsta vertinti tik suvalgytą pietų maistą. Vaikai, kurie nevalgo ir neragauja maisto, nevertino pietų ir vakarieniės.

Buvo galimi trys patiekto maisto įvertinimai: žalias veidukas reiškė labai skanu, geltonas – vidutiniškai skanu, raudonas – neskanu.



Projekto tikslas - nustatyti, kaip mokiniai vertina mokyklos valgykloje siūlomą maistą, siekiant pagerinti maitinimo kokybę ir atitikti jų poreikius.

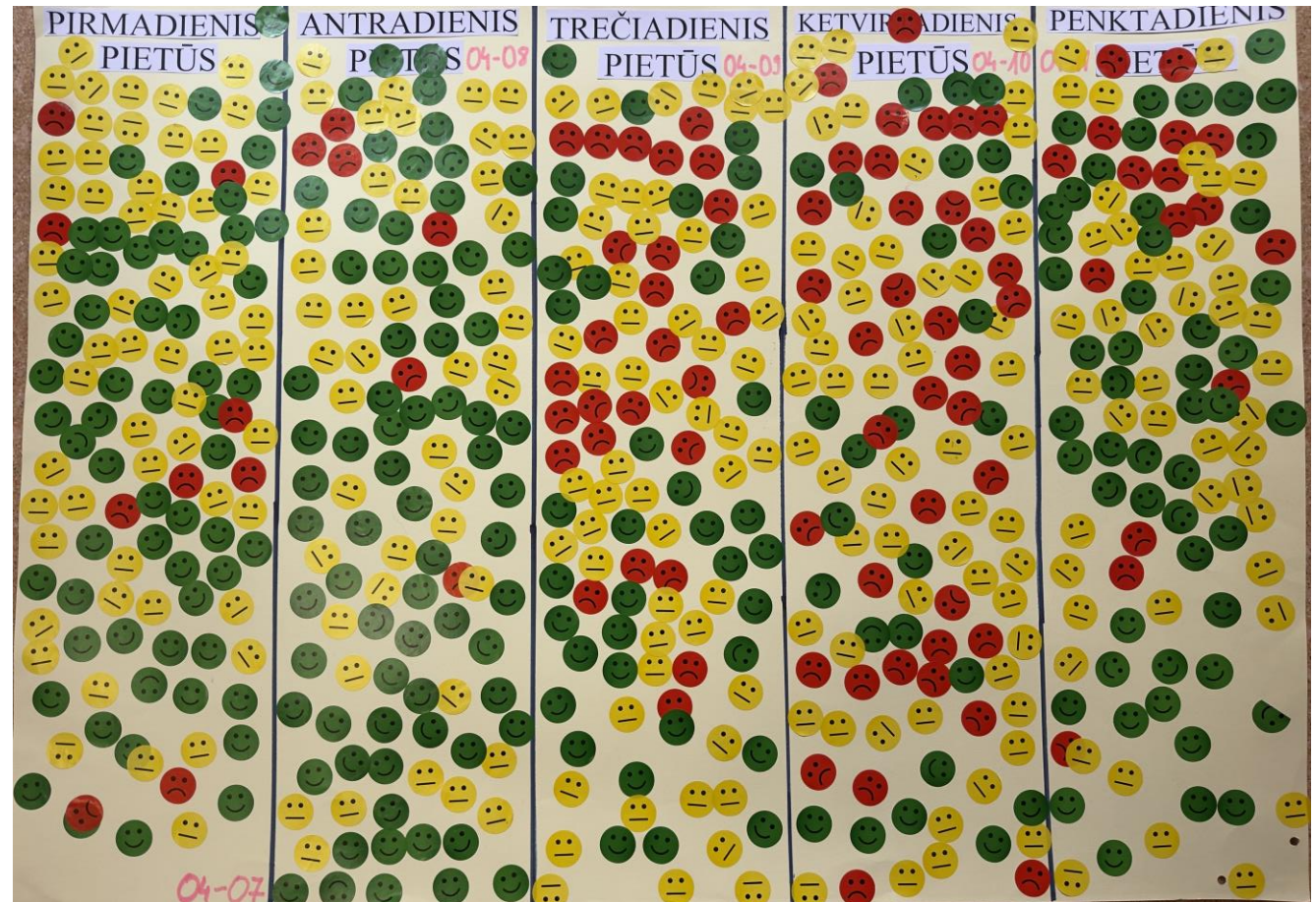


### *Projekto uždaviniai:*

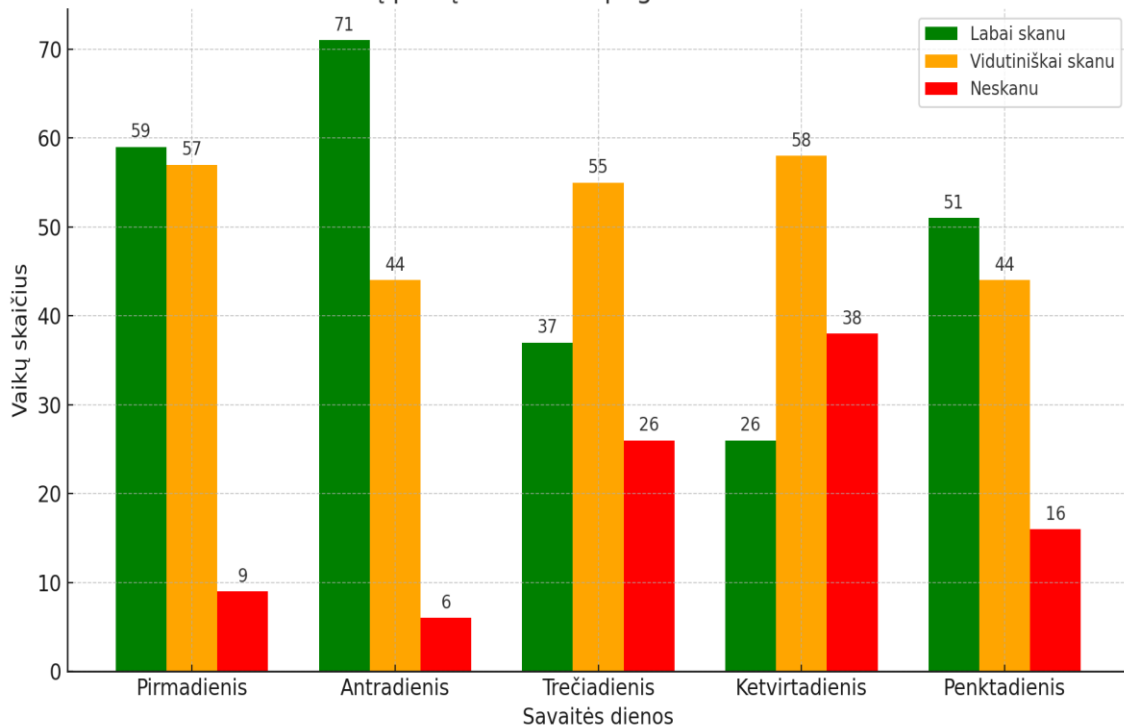
Suteikti mokiniams galimybę išreikšti nuomonę apie valgi ir taip įtraukti juos į mokyklos sprendimų priėmimo procesus.

Išanalizuoti mokinių maisto pasirinkimus ir skonio pageidavimus, kad būtų galima geriau suprasti jų mitybos įpročius.

Pirmos savaitės  
pietų patiekalų  
vertinimas.



Vaikų pietų vertinimai pagal savaitės dienas



Pietų patiekalai	Labai skanu	Vidutiniškai skanu	Neskanu	Iš viso
<b>Pirmadienis:</b> raugintų kopūstų sriuba, kepta lašiša, makaronai, virtų burokėlių salotos, šviežūs agurkai, konservuoti žirneliai, stalo vanduo su apelsiniais	59	57	9	125
<b>Antradienis:</b> trinta moliūgų sriuba su skrebučiais, troškinta vištiena, bulguro kruopos, morkų salotos, šviežūs agurkai, stalo vanduo su apelsiniais	71	44	6	121
<b>Trečiadienis:</b> pupelių sriuba, jautienos kukuliai, bulvių košė su morkomis, kopūstų salotos su morkomis, šviežūs agurkai, stalo vanduo su citrina	37	55	26	118
<b>Ketvirtadienis:</b> ryžių sriuba su pomidorais, kiaulienos balandėlis, virtos bulvės, burokėlių salotos, paprikos, šviežūs agurkai, stalo vanduo su citrina	26	58	38	122
<b>Penktadienis:</b> barščiai su bulvėmis ir grietine, kalakutienos maltinukas, bulvių košė, pomidorai, agurkų salotos, stalo vanduo su citrina	51	44	16	111

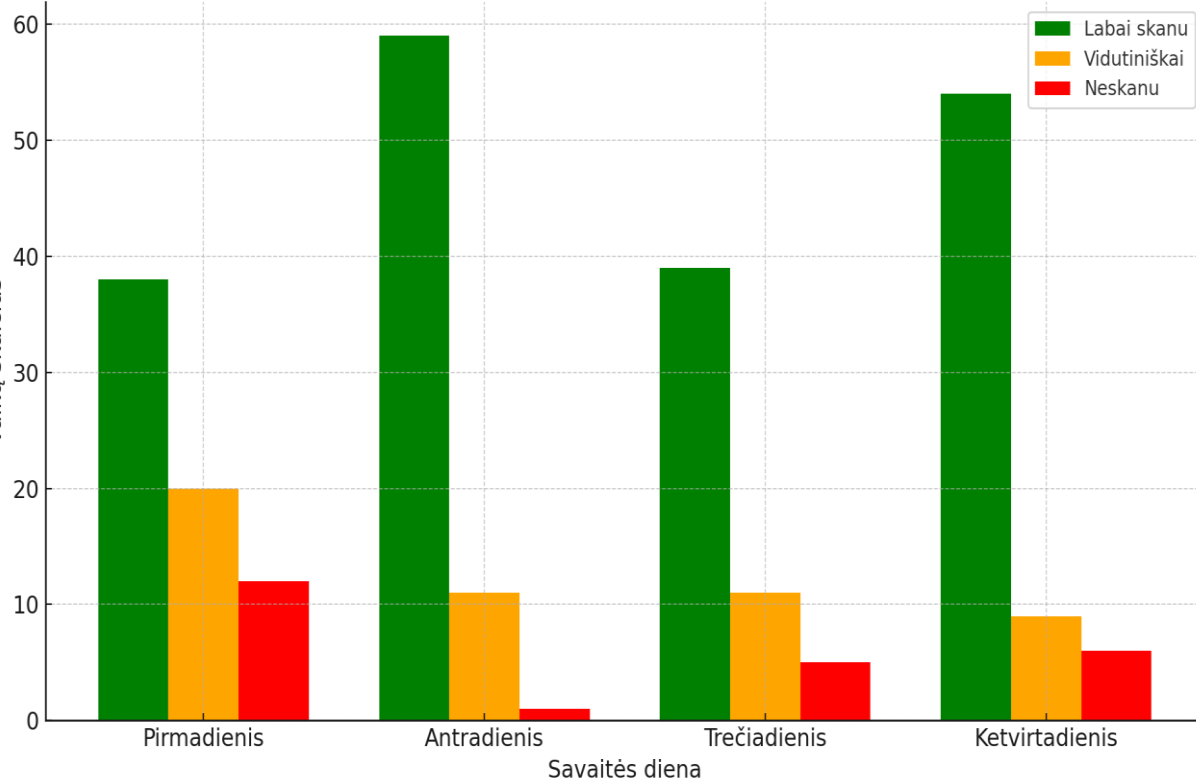
## Išvados 1 savaitės pietums

- Skaniausi pietūs vaikams buvo antradienį: trinta moliūgų sriuba, skrebučiai, troškinta vištiena, bulguro kruopos, morkų salotos, šviežūs agurkai, stalo vanduo su apelsiniais.
- Mažiausiai patikę pietūs ketvirtadienį: ryžių sriuba su pomidorais, kiaulienos balandėlis, virtos bulvės, burokėlių salotos, paprikos, šviežūs agurkai, stalo vanduo su citrina.
- Vertinant pirmosios savaitės pietus galima daryti išvadas, kad vaikams mažiau patinka malta mėsa, daugiau troškiniai ir lengvesnė mėsa vištiena ir kalakutiena. Keptą žuvis patinka vidutiniškai.
- Vaikai daugiau mėgsta trintas sriubas ir burokėlių sriubą, mažiau kruopų ir ankštinių sriubas.

1 savaitės  
vakarienės  
patiekalų  
vertinimas



Vaikų vakarienės patiekalų vertinimai pagal savaitės dienas



Vakarienės patiekalai	Labai skanu	Vidutiniškai skanu	Neskanu	Iš viso
<b>Pirmadienis:</b> pica su vištiena, šviežias agurkai, arbatžolių arbata	38	20	12	70
<b>Antradienis:</b> sklandžiai, jogurto ir uogienės padažas, arbata su citrina	59	11	1	71
<b>Trečiadienis:</b> pieniška makaronų sriuba, šviesi duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	39	11	5	55
<b>Ketvirtadienis:</b> varškės pudingas, saldus jogurto padažas, arbatžolių arbata	54	9	6	69

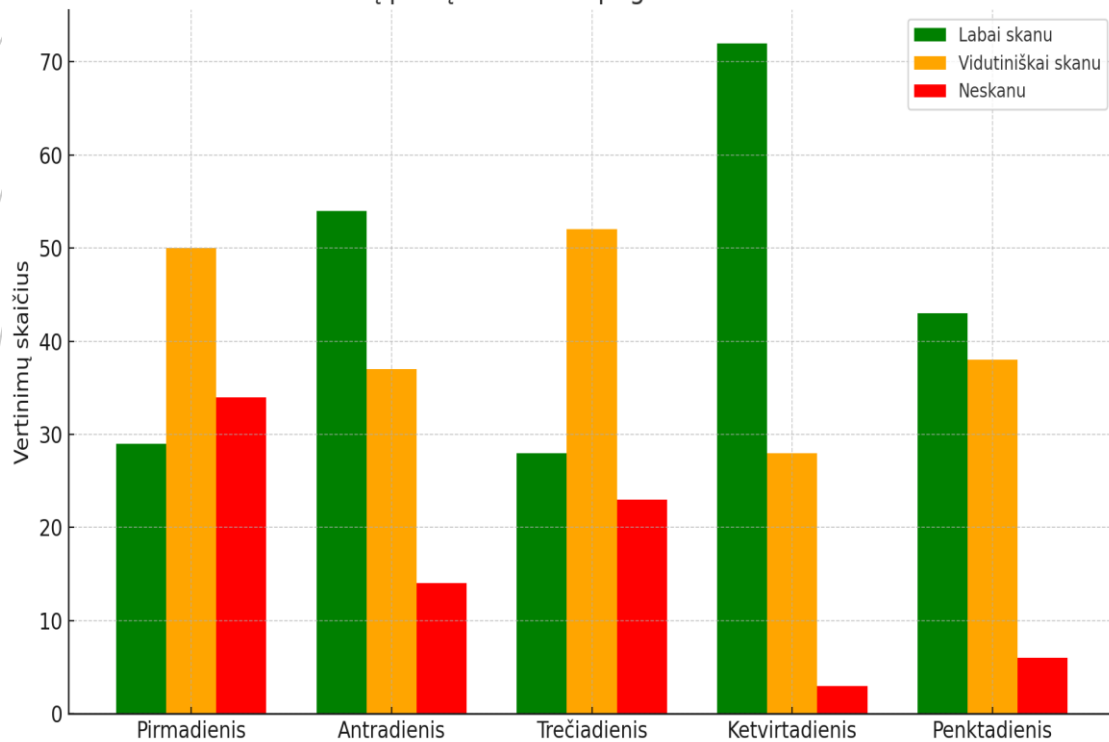
## Išvados 1 savaitės vakarienei

- Sklindžiai su jogurto ir uogienės padažu - net 83 proc. vertinusių vaikų įvertino kaip „labai skanu“ ir tik 1 vaikui buvo neskanu.
- Daugeliui vaikų labiausiai vakarienėms patinka blynai, varškės apkepai.
- Tik 55 vertinimų iš 91 galimo sulaukė trečiadienio vakarienė, kai vaikams buvo patiekta pieniška makaronų sriuba. Galima daryti išvadą, kad nemažai vaikų, net nebando ragauti pieniškos sriubos.

Antrosios savaitės  
pietų patiekalų  
vertinimas



Vaikų pietų vertinimai pagal savaitės dienas



Pietų patiekalai	Labai skanu	Vidutiniškai skanu	Neskanu	Iš viso
<b>Pirmadienis:</b> trinta bulvių-morkų ir raudonųjų lęšių sriuba su skrebučiais, žuvies maltinukas, virtos bulvės, šviežias agurkas, burokėlių salotos, stalo vanduo su apelsiniais	29	50	34	113
<b>Antradienis:</b> Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis, troškintas vištienos kepsnelis, bulvių košė, pekino kopūsto salotos su agurku ir morkomis, šviežias agurkas, stalo vanduo su apelsiniais	54	37	14	105
<b>Trečiadienis:</b> kopūstų sriuba su bulvėmis, jautienos ir kiaulienos maltinukas, griekiai, burokėlių salotos, paprika, stalo vanduo su citrina	28	52	23	103
<b>Ketvirtadienis:</b> pupelių sriuba su vištienos gabaliukais ir bulvėmis, plovas su kiauliena, šviežūs ir rauginti agurkai, stalo vanduo su citrina	72	28	3	103
<b>Penktadienis:</b> žirnių sriuba, troškinta kalakutiena, griekiai, konservuoti žirneliai, morkų salotos, stalo vanduo su citrina	43	38	6	87

## Išvados 2 savaitės pietums

- Vaikų mėgstamiausias savaitės patiekalas plovas su kiauliena ir pupelių sriuba su vištienos gabaliukais. 70 proc. vertinusių vaikų nurodė, kad labai skanu. Ir tik 3 vaikai nurodė, kad neskanu.
- Vaikams nepatinka žuvies maltinukas, geriau natūrali žuvis.
- Nepatinka kopūstų sriuba, raudonos mėsos maltinukai.
- Kaip ir pirmąją savaitę vaikai geriau renkasi baltos mėsos patiekalus: vištieną, kalakutieną.

## Bendros išvados

- Vaikai dažniau renkasi: plovus, baltos mėsos maltinukus, troškinius su balta mėsa ir kruopomis, keptą žuvį, trintas sriubas, burokėlių sriubas, sriubas su mėsos gabaliukais.
- Vaikams mažiau patinka: maltinukai iš raudonos mėsos, žuvies maltinukai, kruopų ir ankštinių sriubos, kopūstų sriuba, pieniška sriuba.
- Mėgstamiausias patiekalas vakarienei – blynai.
- Vaikai geriau renkasi natūralias daržoves, nei daržovių salotas su nerafinuotu aliejumi.