

## VAISIŲ IR DARŽOVIŲ PROGRAMA

Pagal programą vaisiai ir daržovės bei sultys 2024/2025 mokslo metais tiekiami nuo 2024 m. spalio 1 d. iki 2025 m. gegužės 31 d. Vaisiai ir daržovės bei sultys vaikams dalijami per mokslo metus, kiekvieną mokslo metų mėnesį

**Vaikui skiriamą porciją sudaro vienas iš produktų: obuolys NKP iki 150 g; 80-100 g pjaustytų morkų NKP; 125 ml -150 ml vaisių ir (arba) daržovių sulčių. Vaisiai ir daržovės dalijami iki trijų kartų per savaitę;**

Morkos turi būti dalijamos du kartus per mėnesį, vieną kartą per mėnesį gali būti tiekiamos vaisių ir (arba) daržovių sultys, kiekvieną savaitę turi būti tiekama vaisių ir (ar) daržovių ir (ar) sulčių porcija.

**Dalinimo rekomendacijos:**

### I variantas

Pirmoji mėnesio savaitė	Vieną kartą per savaitę Morkos NKP – BŪTINAI 80-100g
Antroji mėnesio savaitė	Du kartus per savaitę Obuoliai NKP (maksimum iki 145g vienam vaikui)
Trečioji mėnesio savaitė	Vieną kartą Morkos NKP - BŪTINAI. 80-100g
Ketvirtoji mėnesio savaitė	DU kartus per savaitę Obuoliai NKP (maksimum iki 145g vienam vaikui)

**Morkų negali būti mažiau nei 80g vienam vaikui per kartą, bet ne daugiau nei 100g**

### II variantas

Pirmoji mėnesio savaitė	<b>Vieną kartą</b> per savaitę Morkos NKP – BŪTINAI 80-100g
Antroji mėnesio savaitė	<b>DU kartus</b> per savaitę Obuoliai NKP (maksimum iki 120g vienam vaikui)
Trečioji mėnesio savaitė	<b>Vieną kartą</b> Morkos NKP - BŪTINAI. 80-100g
Ketvirtoji mėnesio savaitė	<b>TRIS kartus</b> per savaitę Obuoliai NKP (maksimum iki 120g vienam vaikui)

**Morkų negali būti mažiau nei 80g vienam vaikui per kartą ir ne daugiau nei 100g**

### III variantas ( sultys)

Pirmoji mėnesio savaitė	<b>Vieną kartą</b> Morkos NKP - BŪTINAI. 80-100g
Antroji mėnesio savaitė	<b>Du kartus</b> per savaitę Obuoliai NKP (maksimum iki 140g vienam vaikui)
Trečioji mėnesio savaitė	<b>Vieną kartą</b> Morkos NKP - BŪTINAI. 80-100g
Ketvirtoji mėnesio savaitė	<b>Vieną kartą</b> per savaitę Obuoliai NKP (maksimum iki 140g vienam vaikui per kartą) <b>Vieną kartą</b> per savaitę Obuolių sultys NKP (125ml – 150ml)

**Morkų negali būti mažiau nei 80g vienam vaikui per kartą ir ne daugiau nei 100g**

**Sulčių vienam vaikui negali būti mažiau nei 125 ml bei ne daugiau nei 150ml**