

MOKYMŲ APIE MITYBĄ IR JOS ĮTAKĄ SVEIKATAI PASLAUGOS PIRKIMO SUTARTIS

2019 m. sausio 17 d. Nr. *111-33*

Molėtai

Molėtų rajono savivaldybės administracija (toliau – Pirkėjas), juridinio asmens kodas 188712799, kurios registruota buveinė yra Vilniaus g. 44, LT-33140 Molėtai, duomenys apie įstaigą kaupiami ir saugomi Lietuvos Respublikos juridinių asmenų registre, atstovaujama administracijos direktoriaus Sauliaus Jauneikos, veikiančio pagal administracijos nuostatus ir UAB „Aroja“ (toliau – Tiekėjas), juridinio asmens kodas 124968476, kurio registruota buveinė yra M. Katkaus g. 5, Vilnius, duomenys apie įmonę kaupiami ir saugomi Lietuvos Respublikos juridinių asmenų registre, atstovaujama įmonės direktoriaus Arūno Šilensko, toliau kartu šioje paslaugų pirkimo sutartyje vadinami Šalimis, o kiekvienas atskirai – Šalimi, sudarė šią paslaugų pirkimo sutartį, toliau vadinamą Sutartimi ir susitarė dėl toliau išvardintų sąlygų.

I. SUTARTIES DALYKAS

1. Šioje Sutartyje nustatytais sąlygomis Tiekėjas įsipareigoja vykdyti mokymus tema „Subalansuoto maisto seminarai – degustacijos“, o Pirkėjas įsipareigoja sumokėti šioje Sutartyje nustatytą kainą už tinkamai ir kokybiškai atliktas paslaugas pagal šią Sutartį.

II. ŠALIŲ ĮSIPAREIGOJIMAI

2. Tiekėjas įsipareigoja:
 - 2.1. Pravesti teorinius/praktinius 5 mokymus po 3 val. tema „Subalansuoto maisto seminarai-degustacijos“ pagal numatytą programą. (Sutarties priedas);
 - 2.2. keičiantis užsiėmimo datai ir/ar laikui nedelsiant informuoti Pirkėją bet ne vėliau kaip 5 dienos iki numatyto užsiėmimo pradžios;
 - 2.3. Atsivežti reikalingas gaminių priemones ir reikalingus maisto produktus praktinei daliai;
 - 2.4. užtikrinti kokybiškų ir saugių paslaugų teikimą;
 - 2.5. nedelsdamas informuoti Pirkėją apie Sutarties vykdymo metu iškilusias kliūtis, kurios gali trukdyti įvykdyti Sutartį joje nustatytais terminais.
3. Tiekėjas turi teisę gauti Pirkėjo apmokėjimą už kokybiškai įvykdytas paslaugas Sutartyje nustatytais sąlygomis ir tvarka.
4. Pirkėjas įsipareigoja:
 - 4.1. parengti ir išplatinti informaciją apie organizuojamus mokymus;
 - 4.2. surinkti 15 asmenų grupę;
 - 4.3. suteikti tinkamas patalpas mokymų vykdymui;
 - 4.4. priimti kokybiškai suteiktas paslaugas ir apmokėti už suteiktas paslaugas Sutartyje nustatytais sąlygomis ir tvarka;
 - 4.5. raštiškai pateikti savo pastabas dėl suteiktų paslaugų trūkumų bei nustatyti jų šalinimo terminą;
5. Pirkėjas turi teisę:
 - 5.1. reikalauti iš Tiekėjo Sutartyje nustatytų sąlygų įvykdymo;
 - 5.2. kontroliuoti ir prižiūrėti ar Tiekėjo atliekamų paslaugų mastas ir kokybė atitinka nustatytus reikalavimus;

5.3. esant Tiekėjo paslaugų teikimo bei sutartinių įsipareigojimų vykdymo trūkumams, Pirkėjas turi teisę reikalauti juos pašalinti ir /arba perkelti vėlesniam laikui mokėjimo terminus;

5.4. sustabdyti mokėjimus, jei Tiekėjas nevykdo arba netinkamai vykdo Sutartyje numatytus įsipareigojimus. Tiekėjui tinkamai įvykdžius Sutartyje numatytus įsipareigojimus, Pirkėjas privalo Tiekėjui apmokėti sulaikytus mokėjimus ne vėliau kaip per 15 kalendorinių dienų nuo tos dienos, kada Tiekėjo buvo tinkamai įvykdyti prisiimti įsipareigojimai.

III. SUTARTIES GALIOJIMAS, VYKDYMO PRADŽIA, TRUKMĖ IR TERMINAI

6. Sutartis įsigalioja jos Šalių pasirašymo dieną ir galioja 4 mėnesius nuo jos pasirašymo dienos. Paslaugų atlikimo terminas 3 mėnesiai nuo sutarties pasirašymo dienos.

7. Sutartis galioja, kol Šalys sutaria ją nutraukti arba kol Sutarties galiojimas pasibaigia (visiškai įvykdomi įsipareigojimai), nutraukiama įstatymu ar šioje Sutartyje nustatytais atvejais.

8. Jei bet kuri šios Sutarties nuostata tampa ar pripažįstama visiškai ar iš dalies negaliojančia, tai neturi įtakos kitų Sutarties nuostatų galiojimui.

9. Nutraukus Sutartį ar ją pasibaigus, lieka galioti Sutarties nuostatos, susijusios su atsakomybe bei atsiskaitymais tarp Šalių pagal šią Sutartį, taip pat visos kitos šios Sutarties nuostatos, kurios, kaip aiškiai nurodyta, išlieka galioti po Sutarties nutraukimo arba turi išlikti galioti, kad būtų visiškai įvykdyta ši Sutartis.

IV. SUTARTIES KAINA (KAINODAROS TAISYKLĖS) IR MOKĖJIMO SĄLYGOS

10. Sutarties suma - 1500 Eur su PVM. Vieno užsiėmimo kaina – 300 Eur. su PVM.

11. Pirkėjas atsiskaito Tiekėjui už faktinį Paslaugų kiekį

12. Išankstinis apmokėjimas šiai Sutarčiai netaikomas.

13. Sutarties kaina Sutarties galiojimo metu dėl mokesčių pasikeitimo nekeičiama.

14. Pirkėjas turi teisę nemokėti už atliktą darbą, kol Tiekėjas neištaiso pastebėtų trūkumų ir neįvertina Pirkėjo pateiktų pastabų ar pageidavimų.

15. Už paslaugas Pirkėjas sumoka gavęs Šalių pasirašytą atliktų Paslaugų perdavimo-priėmimo aktą ir sąskaitą faktūrą.

16. Pirkėjas visiškai atsiskaito už atliktus darbus per 30 dienų nuo pasirašyto Paslaugų perdavimo-priėmimo akto ir sąskaitos faktūros gavimo dienos.

17. Pirkėjas visas mokėtinas sumas moka mokėjimo nurodymu į Tiekėjo nurodytą banko sąskaitą.

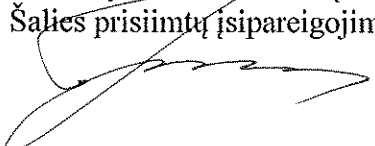
V. PASLAUGŲ PERDAVIMAS

18. Paslaugų atlikimo faktas patvirtinamas Paslaugų perdavimo -priėmimo aktu.

19. Jeigu Pirkėjas pastebi paslaugų teikimo trūkumus, jis privalo raštu apie tai informuoti Tiekėją nurodant paslaugų trūkumus. Jeigu Tiekėjas pripažįsta, kad paslaugos suteiktos su trūkumais, Šalių susitarimu surašomas dvišalis aktas, kuriame nurodomi trūkumai ir nustatomas trūkumų ištaisymo terminas.

VI. ŠALIŲ ATSAKOMYBĖ

20. Šalių atsakomybė yra nustatoma pagal galiojančius Lietuvos Respublikos teisės aktus ir šią Sutartį. Šalys įsipareigoja tinkamai vykdyti savo įsipareigojimus, prisiimtus šia Sutartimi, ir susilaikyti nuo bet kokių veiksmų, kuriais galėtų padaryti žalos viena kitai ar apsunkinti kitos Šalies prisiimtų įsipareigojimų įvykdymą.




21. Neatlikus apmokėjimo, numatyto 15 punkte, Tiekėjo pareikalavimu Pirkėjas privalo sumokėti Tiekėjui už kiekvieną uždelstą dieną, 0,02 % delspinigių nuo laiku neapmokėtos sumos.

22. Jei Tiekėjas dėl savo kaltės neatlieka paslaugų per nustatytą terminą, Pirkėjas turi teisę be oficialaus įspėjimo ir nesumažindamas kitų savo teisių gynimo būdų, pradėti skaičiuoti 0,02 % dydžio delspinigius nuo neatliktų paslaugų kainos už kiekvieną termino praleidimo dieną.

23. Pirkėjas taip pat gali, prieš tai raštu įspėjęs Tiekėją:

23.1. išskaičiuoti delspinigių sumą iš Tiekėjui mokėtinų sumų;

23.2. nutraukti Sutartį.

24. Delspinigių sumokėjimas neatleidžia Šalių nuo pareigos vykdyti šioje Sutartyje prisiimtus įsipareigojimus.

25. Teikėjas visiškai atsako už Subrangovų, jei naudojasi jų paslaugomis, veiklą.

VII. NENUGALIMOS JĖGOS APLINKYBĖS (FORCE MAJEURE)

26. Šalis nėra laikoma atsakinga už bet kokių įsipareigojimų pagal šią Sutartį neįvykdymą ar dalinį neįvykdymą, jeigu Šalis įrodo, kad tai įvyko dėl neįprastų aplinkybių, kurių Šalys negalėjo kontroliuoti ir protingai numatyti, išvengti ar pašalinti jokiais priemonėmis, pvz.: Vyriausybės sprendimai ir kiti aktai, kurie turėjo poveikį Šalių veiklai, politiniai neramumai, streikai, paskelbti ir nepaskelbti karai, kiti ginkluoti susirėmimai, gaisrai, potvyniai, kitos stichinės nelaimės. Nenugalimos jėgos aplinkybėmis laikomos aplinkybės, nurodytos Lietuvos Respublikos civilinio kodekso 6.212 str. ir Atleidimo nuo atsakomybės esant nenugalimos jėgos (force majeure) aplinkybėms taisyklėse, patvirtintose Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1996 m. liepos 15 d. nutarimu Nr. 840 „Dėl Atleidimo nuo atsakomybės esant nenugalimos jėgos (force majeure) aplinkybėms taisyklių patvirtinimo“. Nustatydamos nenugalimos jėgos aplinkybes Šalys vadovaujasi Lietuvos Respublikos Vyriausybės 1997 m. kovo 13 d. nutarimu Nr. 222 „Dėl Nenugalimos jėgos (force majeure) aplinkybes liudijančių pažymų išdavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“. Esant nenugalimos jėgos aplinkybėms Sutarties Šalys Lietuvos Respublikos teisės aktuose nustatyta tvarka yra atleidžiamos nuo atsakomybės už Sutartyje numatytų prievolių neįvykdymą, dalinį neįvykdymą arba netinkamą įvykdymą, o įsipareigojimų vykdymo terminas pratęsiamas.

27. Šalis, prašanti ją atleisti nuo atsakomybės, privalo pranešti kitai Šaliai raštu apie nenugalimos jėgos aplinkybes nedelsdama, bet ne vėliau kaip per 3 (tris) darbo dienas nuo tokių aplinkybių atsiradimo ar paaiškėjimo, pateikdama įrodymus, kad ji ėmėsi visų pagrįstų atsargumo priemonių ir dėjo visas pastangas, kad sumažintų išlaidas ar neigiamas pasekmes, o taip pat pranešti galimą įsipareigojimų įvykdymo terminą. Pranešimo taip pat reikalaujama, kai išnyksta įsipareigojimų nevykdymo pagrindas.

28. Pagrindas atleisti Šalį nuo atsakomybės atsiranda nuo nenugalimos jėgos aplinkybių atsiradimo momento arba, jeigu laiku nebuvo pateiktas pranešimas, nuo pranešimo pateikimo momento. Jeigu Šalis laiku neišsiunčia pranešimo arba neinformuoja, ji privalo kompensuoti kitai Šaliai žalą, kurią ši patyrė dėl laiku nepateikto pranešimo arba dėl to, kad nebuvo jokio pranešimo.

29. Jeigu nenugalimos jėgos aplinkybės trunka ilgiau negu 1 (vieną) mėnesį, abi Šalys turi teisę vienašališkai nutraukti šią Sutartį prieš terminą, ne vėliau kaip prieš 10 (dešimt) kalendorinių dienų pateikusios raštišką pranešimą viena kitai apie tai.

VIII. ŠALIŲ PAREIŠKIMAI IR GARANTIJOS

30. Kiekviena iš Šalių pareiškia ir garantuoja kitai Šaliai, kad:

30.1. Šalis yra tinkamai įsteigta ir teisėtai veikia pagal Lietuvos Respublikos įstatymus;

30.2. Šalis atliko visus teisinius veiksmus, būtinus, kad Sutartis būtų tinkamai sudaryta ir galiotų, ir turi visus teisės aktais numatytus leidimus, licencijas, darbuotojus, reikalingus paslaugoms teikti;

30.3. sudarydama Sutartį, Šalis neviršija savo kompetencijos ir nepažeidžia ją saistančių įstatymų, kitų privalomų teisės aktų, taisyklių, statutų, teismo sprendimų, įstatų, nuostatų, potvarkių, įsipareigojimų ir susitarimų;

30.4. ši Sutartis yra Šaliai galiojantis, teisinis ir ją saistantis įsipareigojimas, kurio vykdymo galima pareikalausti pagal Sutarties sąlygas.

IX. KONFIDENCIALUMO ĮSIPAREIGOJIMAI

31. Šalys sutinka laikyti šios Sutarties sąlygas, visą dokumentaciją ir informaciją, kurią Sutarties Šalys gauna viena iš kitos vykdant Sutartį, konfidencialia ir be išankstinio kitos Šalies rašytinio sutikimo neplatinti trečiosioms šalims apie ją jokios informacijos, išskyrus atvejus, kai to reikalaujama Lietuvos Respublikos įstatymų nustatyta tvarka. Šio įsipareigojimo pažeidimu nebus laikomas viešas informacijos apie Pirkėją atskleidimas, jei Pirkėjas pažeidžia mokėjimo terminus ir informacijos apie Tiekėją atskleidimas, jei Tiekėjas pažeidžia paslaugų atlikimo terminus.

X. SUSIRAŠINĖJIMAS

32. Sutarties Šalys susirašinėja lietuvių kalba. Visi pranešimai, sutikimai ir kitas susižinojimas, kuriuos Šalis gali pateikti pagal šią Sutartį, bus laikomi galiojančiais ir įteiktais tinkamai, jeigu yra asmeniškai pateikti kitai Šaliai ir gautas patvirtinimas apie gavimą arba išsiųsti registruotu paštu, faksu, elektroniniu paštu (patvirtinant gavimą), toliau nurodytais adresais ar fakso numeriais, kitais adresais ar fakso numeriais, kuriuos nurodė viena Šalis, pateikdama pranešimą:

	Pirkėjo atstovas	Tiekėjo atstovas
Vardas, pavardė	Miglė Bareikytė	Rita Šilenskienė
Adresas	Vilniaus g.44, Molėtai	M.Katkausk. 5, Vilnius
Telefonas	(8383) 5 47 80	+37069837554
Faksas	-	-
El. paštas	migle.bareikyte@moletai.lt	rita@pirmassaukstas.lt

33. Jei pasikeičia Šalies adresas ir / ar kiti duomenys, tokia Šalis turi informuoti kitą Šalį pranešdama ne vėliau, kaip prieš 14 dienų. Jei Šaliai nepavyksta laikytis šių reikalavimų, ji neturi teisės į pretenziją ar atsiliepimą, jei kitos Šalies veiksmai, atlikti remiantis paskutiniais žinomais jai duomenimis, prieštarauja Sutarties sąlygoms arba ji negavo jokio pranešimo, išsiųsto pagal tuos duomenis.

XI. SUTARTIES PAKEITIMAI

34. Sutarties sąlygos pirkimo sutarties galiojimo laikotarpiu negali būti keičiamos, išskyrus tokias pirkimo sutarties sąlygas, kurias pakeitus nebūtų pažeistas Viešųjų pirkimų įstatymas bei tokiems pirkimo sutarties sąlygų pakeitimams yra gautas Viešųjų pirkimų tarnybos sutikimas. Pirkimo sutarties sąlygų keitimu nebus laikomas pirkimo sutarties sąlygų koregavimas joje numatytais aplinkybėmis.

35. Šios Sutarties pakeitimai gali būti sudaromi pasirašant rašytinį abiejų Šalių susitarimą, kuris laikomas neatsiejama Sutarties dalimi.

XII. SUTARTIES PAŽEIDIMAS

36. Jei kuri nors Sutarties Šalis nevykdo arba netinkamai vykdo kokius nors savo įsipareigojimus pagal Sutartį, ji pažeidžia Sutartį.

37. Vienai Sutarties Šaliai pažeidus Sutartį, nukentėjusioji Šalis turi teisę:

37.1. reikalausti kitos Šalies vykdyti sutartinius įsipareigojimus;

37.2. reikalausti atlyginti tiesioginius nuostolius;

- 37.3. reikalauti sumokėti Sutartyje nustatytus delspinigius;
- 37.4. nutraukti Sutartį;
- 37.5. taikyti kitus Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatytus teisių gynimo būdus.

XIII. SUTARTIES VYKDYMO SUSTABDYMAS

38. Esant svarbioms aplinkybėms, Pirkėjas turi teisę sustabdyti paslaugų ar kurios nors jų dalies teikimą.

39. Kai dėl esminių klaidų ar pažeidimų Sutartis tampa negaliojančia, Pirkėjas stabdo Sutarties vykdymą. Jei minėtos klaidos ar pažeidimai vyksta dėl Tiekėjo kaltės, Pirkėjas, atsižvelgdamas į klaidos ar pažeidimo mastą, gali nevykdyti savo įsipareigojimo mokėti Tiekėjui.

40. Sutarties vykdymas stabdomas, kad būtų galima patikrinti, ar iš tikrųjų buvo padarytos esminės klaidos ar pažeidimai. Jei įtarimai nepasitvirtina, Sutartis vėl pradedama vykdyti. Esminė klaida ar pažeidimas – tai bet koks Sutarties, galiojančio teisės akto pažeidimas ar teismo sprendimo nevykdymas, atsiradęs dėl veikimo ar neveikimo.

XIV. SUTARTIES NUTRAUKIMAS

41. Sutartis gali būti nutraukiama raštišku Šalių susitarimu.

42. Šalis turi teisę vienašališkai nutraukti Sutartį, jeigu kita Šalis ją iš esmės pažeidė.

43. Tiekėjo padarytas Sutarties pažeidimas laikomas esminiu, jeigu:

43.1. Tiekėjas nevykdo savo sutartinių įsipareigojimų arba vykdo juos kitomis sąlygomis, nei buvo nurodęs savo pasiūlyme;

43.2. Tiekėjas pažeidė Sutartyje numatytą Paslaugų atlikimo ir (arba) perdavimo terminą;

43.3. po pakartotino raštiško Pirkėjo įspėjimo Tiekėjas neištaiso nukrypimų nuo Sutarties;

43.4. Tiekėjas tampa nemokiu ir /ar jam iškeliama bankroto arba restruktūrizavimo byla.

44. Pirkėjo padarytas Sutarties pažeidimas laikomas esminiu:

44.1. jei Pirkėjas pažeidė Sutartyje numatytą apmokėjimo už paslaugas terminą, kai Tiekėjas tinkamai įvykdė savo pareigas.

45. Pirkėjas po Sutarties nutraukimo turi kiek galima greičiau patvirtinti atliktų Paslaugų vertę. Taip pat parengiama ataskaita apie Sutarties nutraukimo dieną esančią Tiekėjo skolą Pirkėjui ir Pirkėjo skolą Tiekėjui.

46. Jei Sutartis nutraukiama Pirkėjo iniciatyva dėl Tiekėjo kaltės, Pirkėjo patirti tiesioginiai ir dokumentais pagrįsti nuostoliai išieškomi išskaičiuojant juos iš Tiekėjui mokėtinų sumų arba pagal Tiekėjo pateiktą užtikrinimą.

47. Sutartį nutraukus dėl Tiekėjo kaltės, be jam priklausančio atlyginimo už atliktas Paslaugas, Tiekėjas neturi teisės į kokių nors patirtų nuostolių ar žalos kompensaciją.

XV. GINČŲ NAGRINĖJIMO TVARKA

48. Šiai Sutarčiai ir visoms iš šios Sutarties atsirandančioms teisėms ir pareigoms taikomi Lietuvos Respublikos įstatymai bei kiti norminiai teisės aktai. Sutartis sudaryta ir turi būti aiškinama pagal Lietuvos Respublikos teisę.

49. Bet kokie nesutarimai ar ginčai, kylantys tarp Šalių dėl šios Sutarties, sprendžiami abipusiu susitarimu. Šalims nepavykus susitarti, bet kokie ginčai, nesutarimai ar reikalavimai, kylantys iš šios Sutarties ar susiję su ja, jos pažeidimu, nutraukimu ar galiojimu, neišspręsti Šalių susitarimu, sprendžiami kompetentingame Lietuvos Respublikos teisme.

XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

50. Ši Sutartis sudaryta lietuvių kalba, 2 (dviem) egzemplioriais, turinčiais vienodą teisinę galią – po vieną kiekvienai Šaliai.

51. Nė viena Šalis neturi teisės perleisti visų arba dalies teisių ir pareigų pagal šią Sutartį jokiai trečiajai šaliai be išankstinio raštiško kitos Šalies sutikimo.

52. Bet kokios nuostatos negaliojimas ar prieštaravimas Lietuvos Respublikos įstatymams ar kitiems norminiams teisės aktams šioje Sutartyje neatleidžia Šalių nuo priimtų įsipareigojimų vykdymo. Šiuo atveju tokia nuostata turi būti pakeista atitinkančia teisės aktų reikalavimus kiek įmanoma artimesne Sutarties tikslui bei kitoms jos nuostatoms.

53. Visus kitus klausimus, kurie neaptarti Sutartyje, reguliuoja Lietuvos Respublikos teisės aktai.

54. Sutartis yra Sutarties Šalių perskaityta, jų suprasta ir jos autentiškumas patvirtintas ant kiekvieno Sutarties lapo kiekvienos Šalies tinkamus įgaliojimus turinčių asmenų parašais.

55. Pirkėjas, vadovaudamasis Viešųjų pirkimų įstatymo 87 straipsnio 1 dalies 12 punktu, skiria Molėtų rajono savivaldybės administracijos vyriausiąją specialistę-savivaldybės gydytoją Miglę Bareikytę, atsakinga už pirkimo sutarties vykdymą, sutarties ir pakeitimų paskelbimo informacijos perdavimą Pirkėjo Viešųjų pirkimų skyriui.

XVII. ŠALIŲ REKVIZITAI IR PARAŠAI

Pirkėjas

Molėtų rajono savivaldybės administracija

Vilniaus g. 44, 33140, Molėtai

Įstaigos kodas 188712799

Tel.: (8383) 5 47 62

El.p. info@moletai.lt

A.s. LT104010045500382389

AB Luminor Bank

Banko kodas 40100

Tiekėjas

UAB „AROJA“

M. Katkaus g. 5, Vilnius

Įmonės kodas 124968476

Tel.: +37069837554

El.p. rita@pirmassaukstas.lt; info@aroja.lt

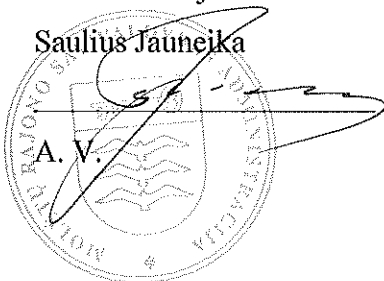
A.s. LT367044060000160664

AB SEB bankas

Banko kodas 70440

Administracijos direktorius

Saulius Jauneika



Direktorius

Arūnas Šilenskis

A. V.

Savivaldybės administracijos vyr. specialistė-
savivaldybės gydytoja

Miglė Bareikytė

Buhalterinės apskaitos skyriaus
vyr. buhalterė

R. Vidžiūnienė

MOKYMŲ „SUBALANSUOTO MAISTO SEMINARAI-DEGUSTACIJOS“ PROGRAMA

1 paskaita – 2019 m. vasario 1 d. 17.00-20.00 val.

Teorija - “Kas yra subalansuota mityba. Ar ji tinka kiekvienam. Ką valgyti kasdien”

Praktika - gaminsime iš sezoninių produktų pusryčių tris patiekalus: košės, kokteiliai, blynai, duona, salotos.

Namų darbas :

1. Atsinešti kitam seminarui savo surašytus sveikatos bei išvaizdos tikslus ir veiksmų planą.
2. Išsikepti duoną ir atsinešti paragauti į kitą seminarą.
3. Laikytis visą savaitę subalansuoto meniu, kuris bus pateiktas seminaro metu.

2 paskaita – 2019 m. vasario 8 d. 17.00-20.00 val.

Teorija - “Vitaminai, mineralai, skaidulos. Vanduo. Judėjimas”

Praktika - gaminsime iš sezoninių produktų 3 patiekalus: užkandžiai, sriubos, maistas į darbą/mokyklą, sveiki pietūs.

Namų darbas:

1. Pagal pateiktą receptą išsikepti daržovių keksiukus.
2. Laikytis visą savaitę subalansuoto meniu, kuris bus pateiktas seminaro metu.

3 paskaita – 2019 m. vasario 15 d. 17.00-20.00 val.

Teorija - “Ligų atsiradimo priežastys . Antioksidantai ir funkcinis maistas”

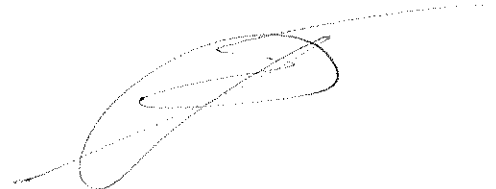
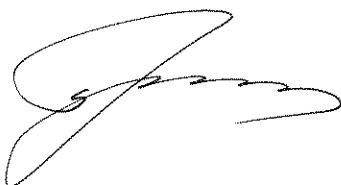
Praktika - gaminsime iš sezoninių produktų 3 patiekalus: sveika vakarienė, užtepėlės, vakarienė svečiuose.

Namų darbas :

1. Pagal duotą receptą išsikepti sveiką užkandį/pyragą.
2. Laikytis visą savaitę subalansuoto meniu, kuris bus pateiktas seminaro metu.

4 paskaita – 2019 m. vasario 22 d. 17.00-20.00 val.

Teorija - “Kaip atsiranda priklausomybė maistui. Kas užkoduota etiketėse. Kaip atsikratyti pagundų”



Praktika - gaminsime iš sezoninių produktų 3 desertus: greitas tortas, sveiki kepiniai, ledai, saldainiai, gėrimai.

Namų darbas:

1. Sukurti savo sveiką patiekalą vakarienei.
2. Laikytis visą savaitę subalansuoto meniu, kuris bus pateiktas seminaro metu.

5 paskaita – 2019 m. kovo 1 d. 17.00-20.00 val.

Teorija - “žarnyno ir namų spintelių tvarka”

Praktika - gaminsime iš sezoninių produktų 3 patiekalus: pavyzdinis meniu žinioms įtvirtinti – pusryčiai, pietūs, vakarienė.

Namų darbas:

1. Sukurti savo sveiką dienos meniu.
2. Laikytis duotų pažadų ir judėti.

