



VšĮ „BRUNEROS“

Dalyvavimo mokyklos bendruomenės  
gyvenime strategija

VILNIAUS BALTUPIŲ  
PROGIMNAZIJA





Esame ilgametę patirtį turintys profesionalūs moksleivių maitintojai. Gaminame skanų, subalansuotą, sveiką maistą, laikomės visų vaikų mitybą reglamentuojančių įstatymų. Kurdami valgiaraščius visada atsižvelgiame į visos mokyklos bendruomenės pageidavimus. Kasdieninėje savo veikloje nuolat pastebime, kad nemažai mokinių pertraukų metu eina į šalia mokyklų esančius prekybos centrus, kioskus, užuot pavalgę mokyklos valgykloje pagaminto šviežio, sveikatai palankaus, visus normatyvinių aktų reikalavimus atitinkančio maisto. Siekdami, kad visuomenė gautų kuo daugiau informacijos apie moksleivių maitinimui keliamus reikalavimus, sveikatai palankaus maisto gamybą, sveikos mitybos įgūdžių formavimą, supažindinti su mokyklos valgyklų aplinka, ten gaminamu maistu nuolat organizuojame ir remiame edukacinius projektus skirtus moksleiviams, visiems mokyklos bendruomenės nariams. Edukacinis projektas „Mažosios Velykėlės su močiute“, piešinių konkursai „Gaminame kartu, tau Mamyte“, „Sveika ir skanu - daržoves vaisius valgau ir piešiu“ įtraukė tūkstančius moksleivių. Ne vienos dešimties mokyklų bendruomenių narius pradžiuginome Obuolio, Morkos, Košės dienomis, Užgavėnių šventėmis.

Viena iš sėkmingiausių priemonių, skirtų tėveliams suteikti galimybę kontroliuoti, ką vaikai valgo mokyklos valgykloje, yra partnerio UAB „Eurofondas“ mokyklų valgyklose įdiegta elektroninė atsiskaitymų sistema e-piniginė.



## Rugsėjo 1d. Mokslo ir žinių diena

Pradėta švęsti nuo 1984m. kaip Mokslo žinių diena.

Ši diena yra mokslo metų pradžia visose Lietuvos mokymo įstaigose. Tai ypatinga diena, nes ja šimtams tūkstančių moksleivių, studentų prasideda didelė kasmetinė kelionė į žinių pasaulį. Šią dieną vyksta šventiniai renginiai mokyklose, universitetuose, kolegijose, institutuose.

Vilniaus Baltupių progimnazijos moksleiviai kviečiami susipažinti su mokyklos valgyklos aplinka. Moksleiviai vaišinami obuoliais ir arbata, sveikuoliškais sausainiais.

Ant sienos plakatas - sveikinimas su Mokslo ir žinių diena. Ant stalų obuoliai, sausainiai.





## Rugsėjo mėn.

# Atsiskaityk už maistą kaip ir suaugęs - su banko kortele, arba kaip Jokūbėlis - madinga apyranke!

Visą rugsėjo mėnesį bus viešinama partnerio UAB „Eurofondas“ elektroninė atsiskaitymo mokyklos valgykloje sistema e-piniginė. E-piniginės esmė - valgykloje atsiskaitoma el. moksleivio pažymėjimais, išmaniosiomis apyrankėmis, lipdukais prie telefonų ar raktų pakabukais. Moksleiviai renkasi iš pilnaverčių patiekalų mokyklos valgykloje, o menkaverčiai užkandžiai lieka prekybos centruose ar kioskuose. Visą informaciją apie vaiko pirkinius, dienos ir savaitės valgiaraščius tėvai gauna prisijungę prie e-piniginės internete ar mobiliojoje programėlėje telefone.

Plakatuose ir stoveliuose ant stalų informacija apie elektroninio e-piniginę, kvietimas dalyvauti žaidime laimėti išmaniąją apyrankę.







## Spalio mėn. 10 d. Košės diena

Kruopų košė nuo seniausių laikų laikoma vienu maistingiausių, naudingiausių produktų. Tai vienas iš grūdinių kultūrų patiekalų. Pagal PSO rekomendacijas vaikams visadalių grūdų duonos ar košių rekomenduojama duoti 3–4 k. per dieną. Košė gali būti ir kaip pagrindinis patiekalas ir kaip garnyras.

Siekiant moksleivius supažindinti su kruopų įvairove, parodyti, kokios skanios ir įvairios gali būti košės, vaikai kviečiami skanauti skirtingų kruopų košių. Šalia indeliai su kruopomis, iš kurių virtos košės.

Plakatuose ir stoveliuose ant stalų pateikiama informacija, kad pilno grūdo košės- sveika ir skanu. Pateikiami ir košių virimo receptai.









## Spalio 1-21 d. Obuolio diena

Nuo spalio mėnesio pradžios pradinių mokinių klasės kviečiamos dalyvauti piešinių konkurse tema „Sveika ir skanu, daržoves vaisius valgau ir piešiu“. Tai puiki tema diskusijai klasėse su mokytojais apie daržovių ir vaisių naudą vaikams ir suaugusiems žmonėms.

Spalio 19 d. ant valgyklos sienų kabinami vaikų piešiniai. Vaikai kviečiami balsuoti už piešinius. Plakate - sveikinimas su Tarptautine obuolio diena, stoveliuose ant stalų informacija apie vaisių, daržovių naudą, salotų su obuoliais receptas.

Spalio 21 d. apdovanojami 5 konkurso „Sveika ir skanu, daržoves vaisius valgau ir piešiu“ laimėtojai.





## Lapkričio 3 d. Sumuštinių diena

Niekam ne paslaptis, kad vaikams, jaunimui patinka į vairūs užkandžiai, ir kitas „greitas maistas“, kurio niekaip nepavadintume sveikatai palanku maistu.

Plakatuose ir stoveliuose ant stalų raginimas rūpintis mityba, tradicinius vaikų labai mėgstamus patiekalus ar užkandžius pasigaminti sveikiau, sveikų užkandžių receptai.

Bufeto meniu: sveikuolis lavašas.







## Gruodžio 1-24 d. Adventas

Krikščionims Adventas – tai susikaupimo, dvasios ir kūno apsivalymo periodas. Juo prasideda bažnytinių švenčių liturginiai metai. Šis laikotarpis yra skirtas pažymėti laiką iki Jėzaus gimimo. Per adventą krikščionys tradiciškai penktadieniais pasninkauja, o viso advento laikotarpiu atsisako triukšmingų linksmybių, skiria daugiau laiko apmąstymams. Svarbu puoselėti senolių tradicijas ir moksleiviams pasakoti apie tai.

Plakatuose ir stoveliuose ant stalų pateikiame informaciją apie Advento tradicijas. Valgykla puošiama kalėdiniais akcentais, bus degamas advento vainikas.

Gruodžio 23 d. meniu: jūros lydekos kepsnys su sezamo plutele.









## Sausio 24 d. Tarptautinė edukacijos diena

Šią dieną nusprendėme pristatyti moksleiviams kaip ir iš ko kepama duona, duonos gaminiai.

Duona kartu su kitais grūdinais produktais ir vaisiais bei daržovėmis sudaro maisto pasirinkimo piramidės pagrindą, tai reiškia, kad šiuos produktus rekomenduojama valgyti kelis kartus per dieną.

Plakatuose bemielė pilno grūdo duona, stoveliuose ant stalų informacija apie pilno grūdo produktų naudą, duonos kepimo receptas. Prezentaciniuose dubenėliuose įvairūs grūdai su nurodytais pavadinimais.

Vaikai vaišinami bemiele pilno grūdo duonele.



**VISO GRŪDO BEAMIELĖ DUONA**  
**Maistinė vertė**  
Ši duona yra gaminama iš viso grūdų, todėl ji yra labai maistinga ir sveika. Ji tinka kaip pusryčių, pietų ar vakarienės patiekalas.  
**Duonos gamyba**  
Duona gaminama iš viso grūdų, todėl ji yra labai maistinga ir sveika. Ji tinka kaip pusryčių, pietų ar vakarienės patiekalas.





## Vasario 2d. Cepelinų diena

Cepelinai Lietuvoje atsirado prieš kokius 100-150 metų. Jų atsiradimui galėjo turėti įtakos du keliai: Žemaitijoje – tiesiogiai iš vokiškosios Mažosios Lietuvos, o kitose Lietuvos dalyse - per karčiamas užlaikiusius Lietuvos žydus – litvakus, turėjusius glaudžius ryšius su Šiaurės Vokietijos žydų bendruomenėmis. Savo kilme – tai tiesiog nuo seno žinomi virtiniai, tik jų apvalkalui vietoje miltinės buvo panaudota bulvių tešla. Tautos išlikimui svarbu, kad senolių tradicijos būtų puoselėjimos, perduodamos iš kartos į kartą. Tą patį galima pasakyti ir apie kulinarinį paveldą.

Plakatuose ir stoveliuose ant stalų sveikinimas su Cepelinų diena, cepelinų atsiradimo istorija, receptas.

Menu: virtų bulvių cepelinai su kiaulienos mėsa.







## Vasario 16 d. Lietuvos valstybės atkūrimo diena/ Užgavėnės

Plakate sveikinimas Su Lietuvos valstybės atkūrimo diena, kitas plakatas Užgavėnių tema. Ant stalų Lietuvos vėliavėlės. Stoveliuose ant stalų pasakojama apie Lietuvos valstybės atkūrimo dieną, senolių tradicijas. Loterijos būdu išrenkama pradinukų klasė edukacinei pamokėlei apie Lietuvos nepriklausomybę ir senolių tradicijas. Mokiniai dalyvauja mielinų blynų kepimo procese.

Mokyklos bendruomenė vaišinama blynais.

Menu: mieliniai blynai.





  
**VASARIO 16-OJI**  
at gimimo diena (1918)







## Kovo 11 d. Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo diena

Minima kovo 11 d., pažymint 1990 m. tą dieną Aukščiausios tarybos Atkuriamojo Seimo pasirašytą Lietuvos nepriklausomybės aktą. Juo buvo paskelbtas 1918 m. vasario 16 d. Nepriklausomybės Aktu paremtas šalies suverenumo atkūrimas, lėmęs Lietuvos atsiskyrimą nuo Sovietų sąjungos.

Plakatuose ir stoveliuose sveikinimas ir informacija apie šią Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dieną. Ant stalų Lietuvos vėliavėlės.

Menui: Lietuvos vėliavos spalvas primenantis patiekalas- troškinta vištiena su ciberžole, bulvių koše su špinatais, pomidorų salotomis.





## Balandžio 2 d. „Mažosios Velykėlės su močiute“

Velykos – kilnojama šventė, švenčiama pirmąjį mėnulio pilnaties sekmadienį po pavasario lygiadienio. Ji turi galias tradicijas. Vieni kalbininkai mano, kad Velykų pavadinimas kilęs iš žodžio „vėlės“, mat mūsų protėviai šiuo metu aplankydavo artimųjų kapus, nunešdavo jiems kiaušinių. Tikėta, kad mirusiųjų vėlės išlenda kartu su atgimstančia gamta, bet paskui pasitraukia po pirmojo Perkūno. Velykos mūsų protėvių buvo švenčiamos kaip gamtos atbudimo šventė.

„Mažosios Velykėlės su močiute“ – edukacinis, tradicija tapęs renginys pradinukams, kviečiami tėveliai, močiutės. Vaikams papasakojama apie Velykines tradicijas, kiaušinių marginimo reikšmę vaikai kartu su klasės draugais ir šeimos nariais dažo kiaušinius, vaišinasi skanėstais.

Plakatuose sveikinimas su Velykomis, ant stalų priemonės kiaušinių dažymui, kiaušiniai, skanėstai.







## Balandžio 23 d. Morkų, daržovių diena

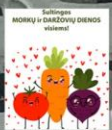
Plakatuose ir staluose ant stovelių informacija apie morkų, daržovių naudą. Ant stalų pjaustytos morkytės.

Morkos - karotino šaltinis. Morkos yra labai naudingos žmonėms, norintiems turėti gerą regėjimą ir sveikus dantis. Reguliarus kietų daržovių kramtymas stiprina danteną ir dantų emalį, o akys tampa mažiau jautrios stresui, gerėja regėjimo aštrumas.

Naudingos morkų savybės yra neišmatuojamos. Morkos stiprina imunitetą, normalizuoja medžiagų apykaitą, palengvina kepenų darbą, gerina žmogaus koncentraciją ir dėmesį. Tai labai svarbu ir moksleiviams.

Menu: daržovių apkepas.









## Gegužės 20 d. Pasaulinė bičių diena

Lietuvoje bitės nuo senų laikų buvo ypač gerbiamos ir saugomos. Medus – vienas vertingiausių lietuviškų produktų puikiai pakeičiantis cukrų ir gelbstintis nuo įvairiausių negandų. Tai nuo seno vartojamas maistas ir vaistas.

Plakate kvietimas saugoti bites. Stoveliuose ant stalų informacija apie medaus naudą žmogaus organizmui.

Moksleiviai vaišinami aviečių arbata su medumi.





## Birželio 1 d. Vaikų gynimo diena, vasaros pradžia

Siekdami gerinti vaikų padėtį ir įgyvendinti Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvenciją, 1991 metais 20 neabejingų vaikams žmonių įsteigė nepolitinę, nevyriausybinę, nereliginę, juridiskai įregistruotą, demokratiniiais principais besivadovaujančią Lietuvos vaikų teisių gynimo organizaciją „Gelbėkit vaikus“, besiremiančią savanorių darbu. Ši diena – tai priminimas visuomenei apie būtinybę saugoti ir gerbti vaikų teises. Tai pagrindinė sąlyga kuriant ir formuojant humanišką, teisinę ir dvasiškai sveiką visuomenę

Plakate sveikinimas Su Vaikų gynimo diena, vasaros pradžia.

Moksleiviai kviečiami vaišintis šviežių uogų, vaisių kokteiliais.



