

TURINYS

Pratarmė / 4

I DALIS. DIETOLOGIJA / 5

Dietų charakteristikos / 7

1. Sveikųjų standartinės dietos / 7
 - 1.1. Pagrindinė nėščiuoju ir žindyvių dieta (P₂) / 8
 - 1.1.1. Pagrindinė nėščiuoju dieta (Pn) / 8
 - 1.1.2. Pagrindinė žindyvių dieta (Pž) / 23
 - 1.2. Pagrindinė pagyvenusiųjų (Pp) ir vyresniojo amžiaus žmonių (Pvyr) dieta / 26
 - 1.3. Vegetarinė (Pv) ir veganinė (VD) dieta / 29
2. Sergančiųjų terapinės dietos / 31
 - 2.1. Sergančiųjų cukralige dietos (CD) / 40
 - 2.2. Sergančiųjų cukralige dietos (CD) modifikacijos / 41
 - 2.3. Maisto konsistenciją koreguojančios dietos (MKK) 46
3. Specifinės terapinės dietos / 51
4. Kitos dietos / 95

II DALIS. DIETINIŲ PATIEKALŲ RUOŠIMAS / 101

1. Reikalavimai dietinio maisto gamybai / 103

- 1.1. Maisto gamybos technologiniai procesai / 103
 - 1.2. Dietinio maisto gamybos technologijos aprašai / 104
 - 1.3. Sriubų asortimentas / 107
 - 1.4. Bulvių ir daržovių patiekalai / 112
 - 1.5. Kruopų patiekalai / 115
 - 1.6. Makaronų ir miltų gaminiai / 117
 - 1.7. Kiaušinių patiekalai / 117
 - 1.8. Varškės patiekalai / 118
 - 1.9. Žuvies patiekalai / 118
 - 1.10. Mėsos ir mėsos produktų patiekalai / 120
 - 1.11. Paukštienos ir triušienos patiekalai / 123
 - 1.12. Karštųjų patiekalų garnyrai / 124
 - 1.13. Padažai / 124
 - 1.14. Saldieji patiekalai / 127
 - 1.15. Gėrimai / 129
 - 1.16. Pagaminto maisto kokybės įvertinimas ir testavimas (degustacija) / 129
- ### 2. Dietinių patiekalų receptūrų ir gamybos technologijos aprašai / 133
- 2.1. Šaltieji patiekalai / 133
 - 2.2. Sriubos / 147
 - 2.3. Bulvių ir daržovių patiekalai / 162
 - 2.4. Kruopų patiekalai / 177
 - 2.5. Makaronų ir miltų gaminiai / 188
 - 2.6. Kiaušinių patiekalai / 192
 - 2.7. Varškės patiekalai / 195
 - 2.8. Žuvies patiekalai / 201
 - 2.9. Mėsos ir mėsos produktų patiekalai / 203
 - 2.10. Garnyrai / 217
 - 2.11. Padažai / 222
 - 2.12. Saldieji patiekalai / 225
 - 2.13. Gėrimai / 233
- Priedas. Dietų charakteristikos / 237
- Literatūros sąrašas / 244