## [Kai pilvas gurgia](http://www.pinigukarta.lt/naujienos-nuomones/zmones-naujienos/laisvalaikis-naujienos/kai-pilvas-gurgia" \o "Kai pilvas gurgia)

## [Pinigų karta.](http://www.protingassprendimas.lt/)

2010-08-06 Pinigų Karta

[](http://www.pinigukarta.lt/wp-content/uploads/2010/08/cepelinai.jpg)

*Dažniausiai dienos pietūs pataikauja įprastam lietuvio skoniui*.

Kiekviena darbo diena turi nepajudinamą lūžio tašką – pietų laiką. Nemažai daliai dirbančiųjų tai šventas metas – galimybė atsipūsti ir pasikrauti energijos antrai dienos pusei. Nors dauguma dirbančiųjų pietauja tarp 12 ir 13 valandos, tačiau maitinimosi įpročiai gerokai skiriasi. Pietų pertraukos ritualus gerokai pakoregavo ir sunkmetis.

Beveik kiekviena dienos metu veikianti kavinė ar restoranas klientus vilioja specialiais pasiūlymais. Patiekalų kainos dažniausiai būna mažesnės nei įprastame meniu, tačiau patiekalų pasirinkimas nebūna pribloškiantis. Verslininkai aiškina, kad turi sukaupę pakankamai žinių, ko klientai dienos metu neatsisakytų, todėl patiekalai dažniausiai būna įprasti lietuvio skonio receptoriams. Vis dėlto Pinigukarta.lt kalbinti kavinių atstovai pabrėžė, kad pietaujantiems siūlo ne po vieną patiekalą, o tarp pasirinkimų visada būna vegetariško maisto.

Vakar jūsų klausėme, kur jūs pietaujate? Dauguma mūsų tinklalapio lankytojų (58 proc.) pažymėjo, kad valgo darbo vietoje atsineštą maistą iš namų, penktadalis pietauja namuose, o specialius dienos pasiūlymus kavinėse arba restoranuose renkasi 8 proc. Nė vienas [www.pinigukarta.lt](http://www.pinigukarta.lt/) lankytojas nesirenka kavinės arba restorano spontaniškai ir nė vienas neužsisako maisto į biurą. Į apklausos klausimus atsakė 24 internautai.

Dauguma mūsų puslapio lankytojų socialiniame tinklalapyje „[Facebook](http://www.pinigukarta.lt/naujienos-nuomones/it-naujienos/moterys-socialiniuose-tinkluose-praleidzia-30-proc-daugiau-laiko" \t "_blank" \o "Moterys socialiniuose tinkluose praleidžia 30 proc. daugiau laiko)“ taip pat teigė, kad valgo iš namų atsineštą maistą, tačiau tokio pasirinkimo argumentai skiriasi – vieni taip taupo pinigus, kiti yra nusivylę kavinių ir restoranų siūlomais patiekalais.

„Dažniausiai nešuosi maistą iš namų, nes visame [Gedimino](http://www.pinigukarta.lt/blog/politika-ekspertai/lietuva-ir-lenkija-dviese-per-istorijos-dykuma) prospekte (Vilniuje-red.) nelabai kas siūlo padorius verslo pietus. Iš ten esančių padorių dienpiečių būtų galima išskirti „Esse“, kartais „GCW Grand Pub“. Didžiausia problema, kad Vilniuje trūksta vietų, kur būtų galima skaniai pavalgyti tiek pietų, tiek ne pietų metu“, – rašo Laurynas La’dieta.

Tačiau su tokia nuomone sutinka ne visi. Alternatyvą siūlo Kotryna Žukauskaitė: „Suši [Vilniaus](http://www.pinigukarta.lt/blog/visuomene-ekspertai/mee-e-es-tik-pro-priekinius-vartelius) centre galima rasti gana pigiai, šviežias ir, sakyčiau, tai gana sveikas maistas. Galima sutilpti į 10-15 Lt. Kiekvieną dieną aišku neprivalgysi, bet kartais visai super“.

„Pavyzdžiui, dienos pietus man kainuoja 7,50 Lt. Renkuosi iš dviejų sriubų, kompotas ar sulčių stiklinė ir antras; gali pasirinkti: maltinukai, kotletas, plovas, guliašas ir pan. Kaina keičiasi, jeigu pasiimu antrajam patiekalui kepsnį, karbonadą ar keptą kepsnį ant grotelių. Tada kaina 10,60 Lt“, – rašo Egidijus Bute. Tiesa, jis nepaminėjo, kuriame mieste pietauja.

Mantas Sakalauskas pažymėjo, kad už 10 Lt pavalgo sočiai ir skaniai. „Be to, nesukant galvos galima keisti savo maisto racioną: paukštiena, žuvis, kiauliena, jautiena“, – priduria M. Sakalauskas.

Na, dėl skonio nesiginčijama. Tačiau verta nepamiršti, kad kavinės pernelyg nesistengia subalansuoti dienos pietų energetinės vertės. Jeigu jums tai svarbu, tada maistą geriau gamintis patiems arba rinktis iš įprasto meniu. Žvelgiant iš verslininkų stovyklos, svarbiausi dienos pietų kriterijai yra savikaina ir trumpas paruošimo laikas.

***Žodžiai***

**pilvas** *vyr.* kūno dalis, kurioje yra virškinimo organai

**gurgti, gurgia, gurgė** gurguliuoti, burbuliuoti, paprastai apie pilvo skleidžiamą garsą

**pataikauti, pataikauja, pataikavo** tenkinti įnorius, stengtis įtikti

**lūžis** *vyr.* lūžimo vieta; prk. didelis pasikeitimas, persilaužimas

**atsipūsti, atsipučia, atsipūtė** pailsėti

**pasikrauti, pasikrauna, pasikrovė** pasipildyti, pvz., energijos

**vilioti, vilioja, viliojo** traukti

**priblokšti, pribloškia, pribloškė** labai stebinti

**sukaupti, sukaupia, sukaupė** sutelkti, surinkti

**pabrėžti, pabrėžia, pabrėžė** ypač išskirti, paryškinti, akcentuoti

**pažymėti, pažymi, pažymėjo** teigti, tvirtinti

**internautas, -ė** *vyr. mot.* interneto lankytojas, skaitytojas

**taupyti, taupo, taupė** dėti atsargai, neleisti, santaupas dėti

**nusivilti, nusivilia, nusivylė** jausti nepasitenkinimą, neįvykus norams, siekimams

**padorus, i** verslo pietus.

**dienpiečiai** *vyr. dgs*. dienos pietūs

**maltinukas** *vyr*. patiekalas iš maltos mėsos

**pridurti, priduria, pridūrė** papildyti

**ginčytis, ginčijasi, ginčijosi** ginti savo nuomonę, prieštarauti, neigti

**savikaina** *mot. ekon.* kaina, vertė, kurią sudaro gamybos ir realizavimo išlaidos