

Kai pilvas gurgia

Protingas sprendimas

2010-08-06 Pinigų Karta



Dažniausiai dienos pietūs pataikauja įprastam lietuviui 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 lietuvių 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 lankytojas nesirenka kavinės arba restorano spontaniškai ir nė vienas neužsisako maisto į biurą. Į apklausos klausimus atsakė 24 internetai.

Dauguma mūsų puslapio lankytojų socialiniame tinklalapyje „[Facebook](https://www.facebook.com/pinigukarta)“ 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 nešiosi maistą iš namų, nes visame [Gedimino](#) 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](#) 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 įnorių, 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

sukaupiti, 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

padoras, 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