

Šešiolikta diena

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pusryčiai										
Troškintos daržovės su padažu	150/5	200/6	4,08	5,44	3,02	4,03	8,74	11,65	79,42	105,89
Bandelė	40	40	3,74	3,74	5,95	5,95	23,94	23,94	161,83	161,83
Kefyras	150	200	3,40	5,10	2,50	3,75	4,90	7,35	60,00	90,00
Iš viso			11,2	14,28	11,47	13,73	37,58	42,94	291,25	357,72
11val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Ryžių sriuba su pomidorais	150	200	1,05	1,41	4,35	5,80	9,10	12,14	75,70	100,93
Duona(juoda)	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Kiaulienos kepsneliai	60	80	9,49	12,65	19,59	26,12	6,70	8,84	239,94	319,92
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pomidorai	50	100	0,50	1,00	0,10	0,20	2,05	4,10	8,50	17,00
Džiovintų abrikosų kompotas	150	150	0,92	0,92	0,12	0,12	24,52	24,52	97,58	97,58
Iš viso			15,50	19,73	25,22	33,31	74,85	84,06	564,89	686,95
Vakarienė										
Varškės pudingas	100	150	14,77	22,15	8,94	13,41	21,18	31,77	224,52	336,78
Saldus grietinės padažas	15	15	0,21	0,21	2,30	2,30	5,96	5,96	44,33	44,33
Aviečių arbata	150	200					11,23	14,97	44,44	59,25
Iš viso			14,98	22,36	11,24	15,71	38,37	52,70	313,29	440,36
Dienos davinio vertė			42,24	57,13	48,23	63,05	164,74	193,64	1225,53	1544,03