

Šešta diena

*Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Kelmės skyriaus vedėja
Alma Mackevičienė*

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pusryčiai										
Omletas	80	100	7,73	9,67	12,04	15,06	4,39	5,49	156,7 7	195,96
Žali žirneliai	50	100	2,45	4,90	0,10	0,20	7,90	15,80	32,0	64,00
Duona (balta)	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Kmyną arbata	150	150	0,45	0,45	0,33	0,33	12,35	12,35	51,93	51,93
Varškės sūrelis	100	100	11,20	11,20	7,00	7,00	20,00	20,00	191	191
Iš viso			23,03	27,42	19,65	22,77	56,84	65,84	482,6 8	554,87
11val.vaisiai	150	194	1,14	1,48	0,45	0,58	20,91	27,11	84,00	108,9
Pietūs										
Pieniška daržovių sriuba	150	200	4,25	5,67	4,47	5,96	13,41	17,88	105,2 4	140,32
Žuvies kepinukai	60	80	10,47	13,96	7,88	10,51	6,70	8,94	138,8	185,07
Burokėlių salotos	50	50	1,29	1,29	7,08	7,08	6,52	6,52	87,54	87,54
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Sultys	100	100	0,38	0,38	0,05	0,05	12,38	12,38	52,5	52,5
Iš viso			17,21	22,33	19,52	23,65	46,55	55,14	417,4 5	507,15
Vakarienė										
Košė „Niekutis“	150	200	4,40	5,87	1,85	2,47	21,97	29,29	118,2	157,6
Sviesto –grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	7,89	10,51	0,34	0,45	73,14	97,52
Sumuštinis su tepamu sūriu	20/10	20/10	2,39	2,39	2,28	2,28	12,80	12,80	78,08	78,08
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103	103
Iš viso			10,69	12,24	14,78	18,02	51,79	59,22	372,4 2	436,2
Dienos davinio vertė			52,07	63,47	54,50	65,02	176,09	205,3 1	1356, 55	1607,12