

Aštunta diena

Siaulių 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										
Grikių košė su sviestu	150/5	200/6	5,25	6,97	6,42	8,01	29,81	39,5	190,84	248,29
Batonas su uogiene	30/10	40/10	2,63	3,51	0,57	0,76	21,44	28,1	102,06	134,2
Ramunėlių arbata	150	200	0,2	0,2			10,05	15,04	38,49	57,19
Iš viso			8,08	10,68	6,99	8,77	61,3	82,64	331,39	439,68
11val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Burokėlių sriuba su grietine	150	200	1,24	1,68	3,53	4,4	8,96	11,95	68,84	85,48
Duona(juoda)	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Ryžių ,mėsos ir daržovių troškiny	170	190	16,41	18,96	16,28	19,1	33,03	39,72	336,0	398,47
Agurkų salotos	30	50	0,21	0,35			0,84	1,4	4,2	7,0
Vaisių kompotas	150	200	0,35	0,43			21,16	22,91	81,52	88,57
Iš viso			19,69	22,90	20,07	23,76	74,25	86,24	533,96	622,92
Vakarienė										
Mieliniai blynai su cukrumi	120/4	150/5	9,51	11,9	13,08	15,85	56,33	70,94	367,37	455,69
Obuoliai	80	80	0,32	0,32	0,08	0,08	12,84	12,84	54,95	54,95
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103,76	103,76
Iš viso			13,46	15,85	15,92	18,69	85,85	100,46	526,08	614,4
Dienos davinio vertė			41,99	50,19	43,28	51,52	235,34	283,29	1447,43	1733