Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Kelmės skyriaus vedėja
Alma Mackevičienė

Antra diena

	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
Grupės	**L**	**D**	**L**	**D**	**L**	**D**	**L**	**D**	**L**	**D**
Pusryčiai										
Ryžių košė su razinomis.	**150**	**200**	**4,58**	**6,11**	**5,31**	**7,08**	**34,66**	**46,21**	**197,45**	**263,26**
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Melisos arbata	**200**	**200**					14,97	14,97	59,25	59,25
Iš viso			4,63	6,17	5,31	7,08	60,27	75,36	297,35	376,31
11 val.vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Pertrinta daržovių sriuba	150	200	2,28	3,03	5,02	6,69	33,39	44,53	96,08	128,11
Duona(balta)	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Malti voleliai su kiaušiniais	80	100	12,30	15,37	14,13	17,67	12,27	15,34	221,87	277,33
Bulvių košė	50	50	1,13	1,13	1,89	1,89	8,09	8,09	53,38	53,38
Troškinti kopūstai(šviežūs)	50	50	1,06	1,06	3,64	3,64	6,27	6,27	56,87	56,87
Obuolių kompotas	150	150	0,17	0,17	0,15	0,15	15,82	15,82	62,06	62,06
Iš viso			18,89	22,72	25,31	30,52	101,98	116,18	598,84	686,33
Vakarienė										
Bulvių morkų ir žirnelių troškinys	150	200	3,98	5,31	4,00	5,33	25,02	33,36	138,49	184,65
Agurkai	50	100	1,40	2,80			0,65	1,30	8,00	16,00
Grietinės ir pomidorų padažas	15	15	0,36	0,36	2,61	2,81	1,43	1,43	30,43	30,43
Kefyras	200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	120,00	120,00
Iš viso			12,54	15,27	11,61	12,94	36,90	45,89	296,92	351,08
Dienos davinio vertė			36,06	44,16	42,23	50,54	199,15	237,43	1193,11	1414,13