

Dešimta diena

*Siaulių visuomenės sveikatos centras
Kelmės skyriaus vedėja
Alma Mackevičienė*

	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grupės Pusryčiai										
Perlinių kruopų košė su sviestu	150/7	200/8	7,20	8,55	6,73	7,87	26,72	34,65	194,3 2	240,70
Pienas	100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	56,0	56,0
Iš viso			10,60	11,95	9,23	10,37	31,62	39,55	250,3 2	296,70
11val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Pupelių sriuba su bulvėmis	150	200	3,197	4,01	3,418	4,911	14,389	18,54	93,14	121,56
Duona	25	40	2	3,20	0,37	0,60	11,60	18,60	49,75	79,60
Plovas su paukštiena	150	200	14,78	22,17	10,91	16,36	14,41	21,61	210,4 7	315,71
Šviežus agurkas	30	40	0,24	0,32	0,06	0,08	0,69	0,92	3,30	4,40
Ananasų sultys	150	200	0,45	0,60	0,15	0,20	17,10	22,80	75,0	100,0
Iš viso			20,67	30,30	14,91	22,15	58,19	82,47	431,6 6	621,27
Vakarienė										
Virtų bulvių cipelinai su varške	100	150	5,73	8,6	3,10	4,65	23,65	35,47	215,2	286,9
Sviesto ,grietinės padažas	20	30	0,32	0,48	10,25	15,37	0,42	0,63	95,3	142,95
Arbata	150	200	0,46	0,59	0,33	0,44	10,53	13,48	43,21	57,39
Iš viso			6,52	10,67	13,68	20,61	34,6	49,58	372,7	506,24
Dienos davinio vertė			38,55	53,68	38,12	53,43	138,35	185,5	1111,	1480,21