

Devinta diena

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pusryčiai										
Makaronai su sūriu	150	180	11,95	14,36	11,15	13,38	39,87	47,84	312,38	374,85
Natūralus pomidorų padažas	10	15	0,59	0,78	0,08	0,08	3,56	3,56	11,00	16,50
Juodoji arbata	150	150								
Iš viso			12,54	15,14	11,23	13,46	54,66	62,63	367,82	435,79
11 val .vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	150	200	1,27	1,69	3,16	4,22	10,48	13,98	71,88	95,84
Duona(balta)	22,5	23	1,20	1,20	0,18	0,18	12,50	12,50	51,98	51,98
Maltas kiaulienos šnicelis	60	80	12,68	16,91	9,47	12,62	5,08	6,77	155,19	206,91
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	50	75	0,54	0,81	4,79	7,19	2,24	3,36	50,78	76,17
-Razinių kompotas	150	150	0,56	0,56	0,14	0,14	25,29	25,29	99,26	99,26
Iš viso			17,83	22,96	18,08	24,70	76,77	84,96	518,46	627,88
Vakarienė										
Bulvių piršteliai	100	120	2,13	2,56	0,66	0,79	32,10	38,52	139,69	167,63
Grietinės padažas	10	15	0,18	0,27	1,92	2,88	0,53	0,80	20,10	30,14
Pienas	100	100	3,40	3,40	2,50	2,50	4,90	4,90	56,00	56,00
Iš viso			5,71	6,23	5,08	6,17	37,53	44,22	215,79	253,77
Dienos davinio vertė			36,07	44,32	34,39	44,33	168,95	191,81	1102,07	1317,44