

Deviniolikta diena

Switona direktorė
 Kauno apskr. Audronė Popovienė
 Užvenčio v. lopšelis-darž.
 2015-10-04

Grupės Pusryčiai	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Apkeiti makaronai su varške	120/15	180/20	3,10	4,64	0,08	0,12	21,67	32,50	102,9 1	154,37
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103,7 6	103,76
Jogurtas	125	125	2,7	2,7	0,2	0,2	17	17	81	81
Iš viso			9,43	10,97	3,04	3,08	55,44	66,18	287,6 7	339,13
11val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,0	56,0
Pietūs										
Kruopų sriuba	150	200	1,46	1,95	3,26	4,35	11,09	14,78	74,78	92,71
Duona	25	40	2	3,20	0,37	0,60	11,60	18,60	49,75	79,60
Troškinta kiauliena su kopūstais	150	180	16,0	19,20	12,93	15,51	10,38	12,46	211,9 6	254,35
Bulvės	60	80	9,49	12,65	19,59	26,12	6,70	8,84	239,9 4	319,92
Sultys	150	2000	0,45	0,60	0,15	0,20	17,10	22,80	75,0	100,0
Iš viso			29,4	37,6	36,3	46,78	56,87	77,48	651,4 3	846,58
Vakarienė										
Daržovių ir grikių troškiny	150	200	6,84	9,12	5,0	6,66	33,95	45,27	191,1	254,7
Kefyras	150	200	3,40	5,1	2,50	3,75	4,90	7,35	60,0	90,0
Bandelė	40	50	3,26	4,08	6,50	8,12	23,53	29,41	161,5	201,9
Iš viso			13,5	18,3	14,0	18,53	64,38	82,03	412,6	546,6
Dienos davinio vertė			53,09	67,63	53,64	68,69	190,6	239,6	1407,	1788,3