

Dvidešimta diena

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pusryčiai										
Omletas su dešrelėmis	80/16	100/20	8,95	11,18	16,85	21,06	4,55	5,69	205,3	256,7
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,4	43,4
Marinuoti agurkai	20	40	0,28	0,56	-	-	0,13	0,26	1,6	3,2
Arbata	150	200	0,2	0,2	-	-	10,5	15,04	38,5	57,19
Iš viso			10,91	13,42	16,51	21,32	25,44	31,52	288,8	360,5
11 val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,0	56,0
Pietūs										
Bulvienė su mėsos kukuliais	150	200	4,98	6,64	4,54	6,05	8,01	10,69	90,9	120,25
Duona	25	40	2	3,2	0,37	0,60	11,6	18,6	49,75	79,60
Užkepti naturalūs kotletai	60	80	15,90	21,20	13,46	17,95	0,78	1,03	187,2	249,61
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,7	53,38
Ridikų salotos su morkomis ir obuoliais	40	50	0,36	0,45	3,84	4,81	3,30	4,13	57,83	115,65
Sultys	150	200	0,45	0,60	0,15	0,20	17,10	22,8	75,0	100,0
Iš viso			24,59	33,22	23,88	31,5	42,27	88,14	503,4	718,49
Vakarienė										
Varškės spygliukai	100	150	12,00	18,02	6,69	10,04	21,07	31,6	139,1	289,6
Sviesto-grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	7,98	10,51	0,34	0,45	73,14	97,52
Pienas	100	200	2,13	4,26	0,66	1,32	4,9	9,8	56	112
Iš viso			14,4	22,63	15,33	21,87	26,31	41,85	268,2	499,12
Dienos davinio vertė			50,66	70,03	56,02	74,99	114,04	175,5	1116	1634,11