

Dvylikta diena

Štalių visuomenės sveikatos centras  
Kelmės skyriaus vedėja  
Alma Mackevičienė

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
<b>Pusryčiai</b>										
Varškės ir ryžių apkepas	100	150	14,39	21,58	11,08	16,62	15,07	22,61	217,4 4	326,16
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Vaisinė arbata	150	150					11,23	11,23	44,44	44,44
<b>Iš viso</b>			14,44	21,64	11,08	16,62	36,94	48,02	302,5 3	424,80
<b>11 val.vaisiai</b>	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
<b>Pietūs</b>										
Kopūstų sriuba su bulvėmis	150	200	2,79	3,31	5,44	6,87	9,48	12,63	94,86	121,25
<b>Duona</b>	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Virtinukai su mėsa	150	200	16,88	22,51	5,11	6,82	34,23	45,64	247,6 5	330,19
<b>Grietinė</b>	15	20	0,36	0,48	4,50	6,00	0,47	0,62	43,95	58,60
Obuolių –kriaušių kompotas	150	150	0,17	0,17	0,14	0,14	15,18	15,18	62,51	62,51
<b>Iš viso</b>			22,16	28,43	15,67	20,31	85,50	100,2 1	556,9 4	680,53
<b>Vakarienė</b>										
Daržovių košė	150	200	5,13	7,77	3,28	4,38	22,13	30,3	132,4 4	181,92
<b>Grietinės ir sviesto padažas</b>	20	20	0,35	0,35	3,84	3,84	1,06	1,06	40,19	40,19
<b>Kefyras</b>	200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	120	120
<b>Iš viso</b>			12,48	14,92	12,12	13,22	33,26	41,16	292,6 3	342,11
<b>Dienos davinio vertė</b>										
			48,87	64,99	38,87	50,15	155,70	189,3 9	1152, 10	1447,44