

## Keturiolikta diena

*Siaulių visuomenės sveikatos centro  
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>                                |            |            |              |       |              |       |                     |            |                      |        |
| Virti makaronai su grietinės ir pomidorų padažu | 150/15     | 200/15     | 6,08         | 7,99  | 8,96         | 11,08 | 40,29               | 54,57      | 274,7<br>1           | 356,13 |
| Mėtų arbata su citrina                          | 150        | 150        | 0,04         | 0,04  | 0,02         | 0,02  | 11,71,              | 11,71      | 46,07                | 46,07  |
| <b>Iš viso</b>                                  |            |            | 6,12         | 8,03  | 8,98         | 11,10 | 52                  | 66,28      | 320,7                | 402,20 |
| <b>11val. vaisiai</b>                           | <b>100</b> | <b>100</b> | 0,76         | 0,76  | 0,30         | 0,30  | 13,94               | 13,94      | 56,00                | 56,00  |
| <b>Pietūs</b>                                   |            |            |              |       |              |       |                     |            |                      |        |
| Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis             | 150        | 200        | 1,11         | 1,49  | 4,19         | 5,59  | 7,93                | 10,57      | 71,77                | 95,69  |
| Duona   | 25         | 40         | 2            | 3,20  | 0,37         | 0,60  | 11,60               | 18,60      | 49,75                | 79,60  |
| Paukštiesos kepinukai su ryžiais                | 100        | 130        | 14,26        | 19,03 | 8,62         | 11,25 | 17,91               | 22,96      | 203,0<br>6           | 265,71 |
| Salotos gaidelis                                | 50         | 100        | 0,40         | 0,80  | 3,37         | 6,74  | 5,19                | 10,38      | 50,20                | 100,40 |
| Ananasų sultys                                  | 150        | 200        | 0,45         | 0,60  | 0,15         | 0,20  | 17,10               | 22,80      | 75,0                 | 100,0  |
| <b>Iš viso</b>                                  |            |            | 8,22         | 25,12 | 16,7         | 24,38 | 163,50              | 653,1<br>0 | 449,7<br>8           | 641,40 |
| <b>Vakarienė</b>                                |            |            |              |       |              |       |                     |            |                      |        |
| Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis        | 150        | 200        | 6,32         | 8,42  | 4,14         | 5,52  | 28,29               | 37,72      | 165,4<br>2           | 220,56 |
| Grietinės padažas                               | 20         | 30         | 0,32         | 0,48  | 10,25        | 15,37 | 0,42                | 0,63       | 95,3                 | 142,95 |
| Kakava su pienu                                 | 150        | 200        | 0,46         | 0,59  | 0,33         | 0,44  | 10,53               | 13,48      | 43,21                | 57,39  |
| <b>Iš viso</b>                                  |            |            | 7,1          | 9,49  | 14,72        | 21,33 | 39,24               | 51,83      | 303,9<br>3           | 420,90 |
| <b>Dienos davinio vertė</b>                     |            |            | 22,2         | 43,4  | 40,72        | 46,01 | 419,65              | 785,1<br>5 | 1130,<br>41          | 1520,5 |