

Penkiolikta diena

Šiaulių 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
Pusryčiai										
Virti kiaušiniai su žaliais žirneliais	50	100	4,08	8,16	5,47	10,94	3,10	6,21	75,14	150,28
	20/4	30/5	1,768	2,645	3,71	4,65	10,352	15,52	82,76	104,70
Batonas su sviestu										
Arbata	150	200	0,2	0,2	-	-	10,05	15,04	38,49	57,19
Iš viso			1,0	1,40	0,15	0,21	8,25	11,55	35,0	49,0
11 val. vaisiai	100	150	7,05	12,41	9,33	15,80	31,75	48,32	231,3	361,17
									5	
Pietūs										
Rugštynių sriuba su bulvėmis	150	200	3,02	3,68	1,51	1,68	23,19	35,26	78,91	87,30
Juoda duona	25	40	2,0	3,2	0,37	0,60	11,60	18,60	49,75	79,60
Pūkučiai su padažu	80/10	90/15	10,49	14,73	17,69	22,89	8,78	11,32	229,9	305,25
Salotos pavasaris	40	50	0,52	0,66	1,31	2,46,	3,08	6,15	1,19	1,49
Vaisių kómpotas	150	200	0,26	0,27	0,03	0,05	16,33	19,0	63,20	73,40
Iš viso			18,05	25,06	20,15	26,13	75,52	98,12	497,7	645,82
								5	6	
Vakarienė										
Varškės ir morkų apkepas	100	150	15,11	22,33	8,95	13,84	23,92	38,34	232,5	363,36
									6	
Saldus grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Iš viso			19,066	27,37	17,72	18,34	30,42	46,80	284,5	457,13
									1	
Dienos davinio vertė										
			44,17	54,84	42,19	60,27	130,62	193,2	1113,	1464,12
								5	69	