

Penkta 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										
Senelių kruopų košė	150	200	8,70	11,60	2,36	3,15	28,01	37,35	158,2 5	211,00
Grietinės padažas	15	15	0,27	0,27	2,88	2,88	0,80	0,80	30,14	30,14
Pienas	125	196	4,27	6,68	3,14	4,91	6,16	29,26	70,39	109,98
Iš viso			13,24	18,85	10,15	10,94	34,97	67,41	258,7 8	351,12
11val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Žirnių –perlinių kruopų sriuba	150	200	3,63	4,83	3,33	4,43	14,19	18,93	93,47	124,62
Duona(juoda)	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Kiaulienos guliašas	50/50	60/60	14,98	17,98	12,27	14,72	5,56	6,67	190,3 3	228,39
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Pekino –pomidorų salotos su aliejumi	40	50	0,49	0,61	3,66	4,82	1,48	1,86	39,74	49,68
Sultys	200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	105,0 0	105,00
Iš viso			22,24	26,79	25,12	26,22	62,73	70,57	514,6 4	551,09
Vakarienė										
Kepti varškėčiai	100	150	16,73	25,09	13,89	20,83	20,10	30,14	272,3 6	408,55
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Melisos arbata	150	150					11,23	11,23	44,44	44,44
Iš viso			16,78	25,15	13,89	20,83	41,97	55,55	357,4	507,19
Dienos davinio vertė			53,02	68,55	49,46	58,29	115,94	207,4 7	1186, 82	1465,40