



Pirma diena

SUDERINTA:
Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Kelmės skyriaus vedėja

Alma Mackevičienė
2014 m. 05 mėn. 09 d.

*Valgia rasti gali būti
ne valgiarasio vėdinimo pažymėjimas VA-28*

Grupės Pusryčiai	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Manų košė su uogiene	150/15	200/20	5,01	6,67	5,20	6,94	31,62	42,18	193,7 3	258,20
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103,7 6	103,76
Sumuštinis su dešra ir agurku	20/10/1 0	40/20/20	2,59	5,18	2,47	4,94	10,57	21,14	68,60	137,20
Iš viso			11,23	15,48	10,43	14,64	58,87	80,0	366,0 9	499,16
11val. vaisiai	100	156	0,76	1,19	0,30	0,47	13,94	21,76	56,00	87,43
Pietūs										
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis	150	200	1,67	2,24	4,28	5,72	11,30	15,07	87,31	116,41
Duona	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,9 5	103,95
Karališki balandėliai su padažu	80/15	100/20	16,3	20,39	12,12	15,36	6,24	7,92	197,0	248,82
Bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pomidorai	50	100	0,50	1,00	0,10	0,20	2,05	4,10	8,50	17,00
Sultys	150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Iš viso			22,25	27,62	16,98	21,77	70,09	79,47	508,8	606,65
Vakarienė										
Virti varškėčiai	100	150	13,58	20,37	6,61	9,92	26,80	40,19	219,7	329,56
Grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Mėtų arbata su citrina	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	11,71	11,71	48,07	48,07
Iš viso			13,89	20,76	9,51	13,78	39,31	52,96	295,9	415,81
Dienos davinio vertė			48,13	65,05	37,22	50,66	182,21	234,2	1226,	1609,05