

Septinta diena

Šiaulių 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
Pusryčiai										
Penkių grūdų dribsnių košė	150	200	5,88	7,84	5,90	7,86	24,00	32,00	175,5	234,00
Uogienė	15	20	0,05	0,06	-	-	10,64	14,18	40,65	54,20
Sumuštiniai su sūriu	17,5	17,5	8,90	8,90	13,73	13,73	10,47	10,47	187,9 5	187,95
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103,7 6	103,76
Iš viso			18,46	20,43	22,39	24,35	61,79	73,63	507,8 6	579,91
11 val.vaisiai	165	100	1,25	0,76	0,49	0,30	22,94	13,94	92,15	56,00
Pietūs										
Žirnių sriuba	150	200	4,89	6,51	3,30	4,40	13,77	18,37	95,10	126,80
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Mėsos kukuliai su padažu	60/15	80/20	13,96	18,60	8,72	11,62	1,89	2,51	141,4 8	188,64
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Mišrainė	50	100	1,63	3,27	4,34	8,68	6,32	12,65	67,13	134,25
Sultys	150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Vakarienė Iš viso			24,68	32,32	18,71	27,23	80,23	84,39	560,7 1	681,22
Varškės apkepas su saldžiu padažu	150/15	200/20	15,16	22,71	11,39	16,69	23,79	34,70	258,6 9	380,65
Mėtų arbata su citrina	105	105	0,03	0,03	0,02	0,02	8,20	8,20	32,24	32,24
Iš viso			15,19	22,74	11,41	16,71	31,99	42,90	290,9 3	412,89
Dienos davinio vertė			58,37	75,71	52,51	68,29	184,21	207,1 5	1400, 00	1700,00