

Septinioliktā diena

*Smiltiena*  
 Kelmės rajonas  
 Ušvencio parkas  
 lopšelis-darželis  
 Direktorė  
 Audronė Popovienė  
*Ab. Popovienė*  
 2015-12-14

Grupės Pusryčiai	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Salotos skanumėlis.	50	100	6,62	13,24	9,76	19,52	4,75	9,5	133,4 7	266,95
Duona	20	25	0,94	1,18	0,14	0,18	9,96	12,45	39,4	49,25
Arbata su pienu	150	200	2,3	3	1,87	2,5	13,57	19,74	76,49	108,19
Varškės sūrelis	48	48	4,32	4,32	7,68	7,68	7,3	7,3	99,36	99,36
Iš viso			14,18	21,74	19,45	29,88	35,58	48,99	348,7 2	523,75
11val. vaisiai	100	156	0,76	1,19	0,30	0,47	13,94	21,76	56,00	87,43
Pietūs										
Pieniška kruopų sriuba	150	200	4,53	6,04	5,28	7,04	14,25	19,01	120,2 4	161,32
Paukštienos kukuliai su padažu	60/15	80/20	11,46	15,29	15,26	20,34	5,75	7,67	205,5 3	274,04
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,7	53,38
Morkų salotos su žirneliais	50	100	0,27	0,54	0,05	0,11	2,35	4,70	8,37	16,74
Sultys	150	200	0,45	0,60	0,15	0,20	17,10	22,80	75,0	100,0
Iš viso			17,61	23,6	22,26	29,58	45,93	62,27	451,8 4	605,48
Vakarienė										
Lietiniai su bananais	150	200	8,34	11,32	17,09	22,73	45,46	60,47	364,3 5	484,81
Arbata	150	200	0,2	0,2	-	-	10,05	15,04	38,49	57,19
Iš viso			8,54	11,52	17,09	22,73	55,51	75,51	402,8 4	542
Dienos davinio vertė			41,09	58,05	59,1	82,66	150,55	208,5 3	1259, 4	1758,66