

Trečia diena

Šiaulių visuomenės sveikatos centro
Kelmės skyriaus vedėja
Alma Mackevičienė

	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grupės										
Pusryčiai										
Miežinių kruopų košė su padažu	150/15	200/20	6,28	8,37	8,28	11,04	28,17	37,55	206,80	275,07
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103,76	103,76
Bandelė	40	50	3,26	4,08	6,50	8,12	23,53	29,41	161,53	201,91
Iš viso			13,17	16,08	17,54	21,92	70,38	83,64	472,0	580,74
11 val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,0	56,0
Pietūs										
Žiedinių kopūstų sriuba	150	200	1,46	1,94	4,26	5,67	8,20	10,94	72,13	96,17
Duona(balta)	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Troškinta paukštiena su daržovėmis	120	150	14,41	17,5	11,9	15,27	6,01	8,47	184,25	235,35
Biri ryžių košė	40	50	1,03	1,29	1,60	1,99	11,07	13,84	60,43	75,54
Džiovintų vaisių kompotas	160	190	0,34	0,41	0,19	0,23	15,63	19,07	61,22	74,69
Iš viso			20,39	24,33	18,61	23,82	79,24	90,64	537,98	641,70
Vakarienė										
Kroketai su pieno padažu	150/30	200/30	5,59	7,02	11,64	14,6	44,57	58,14	300,77	385,73
Vaisinė arbata	150	150					11,23	11,23	44,44	44,44
Iš viso			5,59	7,02	11,64	14,60	55,80	69,37	354,21	430,37
Dienos davinio vertė			39,91	48,19	48,09	60,64	219,36	257,6	1420,19	1708,81