

Trylikta diena

Štalių visuomenės sveikatos
Kelmės skyriaus
Alma Macke

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Pusryčiai										
Kvietinių kruopų košė su morkomis	150/	200	6,32	8,42	4,14	5,52	28,29	37,72	165,42	220,56
Grietinės padažas	20	20	0,35	0,35	3,84	3,84	1,06	1,06	40,19	40,19
Kmyną arbata	200	200	0,59	0,59	0,44	0,44	16,47	16,47	69,24	69,24
Glaistytas varškės sūrelis	45	45	3,20	3,20	10,35	10,35	14,22	14,22	162,0	162,0
Iš viso			10,46	12,6	18,77	20,15	60,04	69,47	436,85	491,99
11 val.vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,0	56,00
Pietūs										
Ankštinių daržovių sriuba su bulvėmis	150	200	3,54	4,72	3,25	4,34	14,27	19,03	91,4	121,92
Duona	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,8	86,8
Kepsnys „svogūnėlis“	60	80	11,8	15,7	10,89	14,53	4,33	5,77	161,0	215,33
Bulvių košė	40	50	0,9	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,7	53,38
Kopūstų salotos su obuoliais	50	50	0,47	0,47	4,83	4,83	4,31	4,31	58,9	58,9
Uogų kompotas	150	150	0,32	0,32	0,18	0,18	14,62	14,62	57,3	57,3
Iš viso			20,75	26,09	21,49	26,59	78,47	86,28	554,0	649,67
Vakarienė										
Mažylių blynai su padažu	100/5	150/5	7,16	10,6	11,05	15,14	28,05	41,68	237,0	341,26
Pienas	200	200	6,8	6,8	5,0	5,0	9,8	9,8	112,0	112,0
Iš viso			13,96	17,4	16,05	20,14	37,85	51,48	349,0	453,26
Dienos davinio vertė			45,17	56,0	56,3	68,88	176,4	207,2	1341,0	1595,0