

Vienuolikta diena

	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal.)	
	L	D	L	D	L	D	L	D	L	D
Grupės										
Pusryčiai										
Skryliai	150	200	8,15	10,87	4,03	5,38	49,92	66,56	263,98	351,97
Grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Kakava	150	200	3,63	4,84	2,76	3,68	16,68	22,24	103,76	138,35
Bandelė	40	40	2,71	2,71	4,46	4,46	22,45	22,45	137,80	137,80
Iš viso			14,76	18,87	14,13	17,36	89,85	112,31	535,68	668,31
11 val. vaisiai	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Pietūs										
Pieniška makaronų sriuba	150	200	3,57	4,76	2,63	3,50	5,15	6,86	58,80	78,40
Duona	20	40	1,19	2,39	0,18	0,36	12,20	24,39	51,98	103,95
Bulvių plokštainis su paukštiena	150	150	17,39	17,39	13,35	13,35	31,04	31,04	310,18	310,18
Grietinės padažas	20	20	0,35	0,35	3,84	3,84	1,06	1,06	40,19	40,19
Sultys	134	150	0,51	0,57	0,07	0,08	16,58	18,57	70,23	78,75
Iš viso			23,01	25,46	20,08	21,73	66,03	80,92	531,38	611,47
Vakarienė										
Burokėlių mišrainė su pupelėmis	100	150	3,27	4,90	8,68	13,03	12,65	18,97	134,25	201,38
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Čiobrelių arbata su citrina	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	11,71	11,71	46,07	46,07
Iš viso			4,79	6,42	8,98	13,31	34,62	40,94	223,72	290,85
Dienos davinio vertė			43,32	51,55	43,49	52,70	204,44	248,11	1346,78	1626,6