

Trečia savaitė  
Ketvirta diena

*Jolanta Šaučiūnienė*  
2014-09-01  
Jolanta Šaučiūnienė

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (g.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
<b>PUSRYČIAI</b>										
Tiršta avižinių dribsnių košė	150	200	7,39	9,85	7,37	9,83	26,35	35,13	194,55	259,40
Uogienė	20	20	0,06	0,06			14,18	14,18	54,20	54,20
Juodoji arbata su citrina	100	150	0,03	0,04	0,02	0,02	7,81	11,71	30,71	46,07
<b>Iš viso:</b>			<b>7,48</b>	<b>9,95</b>	<b>7,39</b>	<b>9,89</b>	<b>48,34</b>	<b>61,02</b>	<b>279,46</b>	<b>359,67</b>
<b>PIETŪS</b>										
Daržovių sriuba	150	150	1,49	2,00	4,23	5,65	9,40	12,53	77,53	103,37
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Žuvies maltinis	60	80	11,7 7	15,6 9	7,72	10,29	5,08	6,77	135,64	180,85
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Burokėlių salotos su aliejumi	50/3	50/5	0,94	0,94	5,65	5,65	4,75	4,75	67,87	67,87
Razinų kompotas	150	150	0,67	0,67	0,26	0,26	26,75	26,75	106,15	106,15
<b>Iš viso:</b>			<b>17,1 7</b>	<b>21,8 1</b>	<b>18,1 6</b>	<b>22,16</b>	<b>63,78</b>	<b>70,48</b>	<b>463,96</b>	<b>543,36</b>
<b>VAKARIENĖ</b>										
Bulvių kotletai su varške	150	200	7,78	11,6 7	10,5 1	15,76	24,97	37,45	222,99	334,48
Grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Kefyras	100	150	3,40	5,10	2,50	3,75	4,90	7,35	60,00	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,4 5</b>	<b>17,1 2</b>	<b>15,8 9</b>	<b>23,35</b>	<b>30,67</b>	<b>45,86</b>	<b>313,13</b>	<b>464,67</b>
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
<b>Dienos davinio vertė</b>			<b>36,5 7</b>	<b>49,3 5</b>	<b>41,7 3</b>	<b>55,66</b>	<b>156,72</b>	<b>191,30</b>	<b>1112,5 5</b>	<b>1423,70</b>