

Valgiaraščio nepilnamečiams
2 priedas

NEPILNAMEČIŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

(Sudaryta pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 d. įsakymu Nr. V-447 patvirtintus valgiaraščius)

Sudėtis	1 diena	2 diena	3 diena	4 diena	5 diena	6 diena	7 diena	8 diena	9 diena	10 diena	11 diena	12 diena	13 diena	14 diena	15 diena	16 diena
Baltymai, iš viso (g)	131	108	86	99	98	105	102	100	107	98	99	112	101	131	79	108
Riebalai, iš viso (g)	133	97	117	103	99	137	104	115	119	82	141	126	119	123	87	140
Angliavandeniai, iš viso (g)	533	451	429	444	480	710	511	478	531	448	477	547	473	482	453	438
Kaloringumas (kcal)	3638	3239	2937	3698	3304	3539	3434	3301	3615	2933	3497	3734	3329	3387	2842	3392

Sudėtis	17 diena	18 diena	19 diena	20 diena	21 diena	22 diena	23 diena	24 diena	25 diena	26 diena	27 diena	28 diena	29 diena	30 diena	31 diena	vidurkis
Baltymai, iš viso (g)	115	96	102	85	101	97	107	95	99	99	97	112	116	100	104	102,8
Riebalai, iš viso (g)	139	88	112	116	129	110	124	105	113	142	130	126	107	130	133	117,6
Angliavandeniai, iš viso (g)	453	472	552	502	466	392	499	425	438	460	428	540	488	455	479	481,7
Kaloringumas (kcal)	3468	3029	3389	3273	3377	3304	3298	3567	3094	3512	3242	3681	3389	3124	3492	3390

+390