

Valgiaraščio nėščioms moterims
2 priedas

NĖŠČIŲ MOTERŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

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

dėtis	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)	103	92	90	94	85	93	103	96	106	101	91	107	78	95	74	104
Riebalai, iš viso (g)	98	85	96	91	79	107	108	99	100	76	115	109	85	105	70	114
Angliavandeniai, iš viso (g)	451	406	441	528	430	378	387	458	453	385	419	409	454	400	420	418
Kaloringumas (kcal)	3119	2798	2801	3318	2771	2828	2790	2823	3109	2601	3076	3073	2953	2834	2571	3078

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)	116	93	103	84	129	115	90	103	101	112	99	87	117	91	94	
Riebalai, iš viso (g)	127	83	107	95	123	85	99	102	110	121	116	85	92	96	79	
Angliavandeniai, iš viso (g)	422	440	665	413	445	409	414	511	386	523	377	455	464	416	422	
Kaloringumas (kcal)	3243	2913	3230	2812	3335	2707	2890	3277	2903	3533	2917	2918	3096	2974	2799	2970