

Valgiaraščio dirbančioms moterims (vegetarėms)
2 priedas

DIRBANČIŲ MOTERŲ (VEGETARIŲ) 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)	80	74	89	68	83	78	69	65	59	92	69	82	68	75	63	81
Riebalai, iš viso (g)	73	81	87	80	66	93	74	77	85	93	83	84	91	76	92	84
Angliavandeniai, iš viso (g)	424	386	366	375	381	354	414	386	344	384	395	417	405	421	426	355
Kaloringumas (kcal)	2629	2535	2565	2559	2454	2501	2503	2432	2461	2691	2554	2687	2636	2560	2708	2418

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)	81	76	68	72	79	68	75	79	108	82	69	65	75	75	69	76
Riebalai, iš viso (g)	102	76	77	91	100	84	80	82	88	82	78	64	66	89	81	82
Angliavandeniai, iš viso (g)	386	399	425	393	376	365	371	380	337	427	360	387	425	375	311	385
Kaloringumas (kcal)	2688	2482	2575	2571	2622	2126	2508	2512	2528	2712	2395	2365	2584	2548	2191	2535

+ 62