

Valgiaraščio dirbantiems vyrams
2 priedas

DIRBANČIŲ VYRŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

(Sudaryta pagal KD direktoriaus 2017 m. lapkričio 7 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)	115	111	111	118	117	114	116	111	122	114	102	120	99	101	124	97
Riebalai, iš viso (g)	102	94	125	118	100	149	116	126	137	87	124	95	131	112	103	115
Angliavandeniai, iš viso (g)	503	512	467	518	411	448	539	518	491	448	474	541	527	528	464	471
Kaloringumas (kcal)	3386	3412	3345	3453	3237	3506	3458	3574	3599	3215	3369	3458	3561	3442	3337	3227

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)	102	141	124	101	131	118	131	100	121	123	113	123	118	104	116	115
Riebalai, iš viso (g)	144	158	97	97	130	85	144	107	105	120	122	110	97	99	105	115,8
Angliavandeniai, iš viso (g)	465	492	502	509	396	540	465	482	443	520	455	503	473	454	465	484,6
Kaloringumas (kcal)	3427	3872	3301	3230	3463	3403	3565	3254	3212	3589	3573	3473	3170	3066	3184	3398

+ 97