

Valgiaraščio nedirbantiems vyrams
2 priedas

NEDIRBANČIŲ VYRŲ 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)	91	80	56	52	61	78	77	84	86	75	76	81	62	73	73	86
Riebalai, iš viso (g)	67	71	81	61	57	88	85	92	81	60	84	56	81	75	57	84
Angliavandeniai, iš viso (g)	432	387	435	389	411	348	397	407	376	358	369	389	372	412	352	398
Kaloringumas (kcal)	2561	2440	2214	2364	2193	2437	2590	2735	2900	2220	2504	2362	2410	2562	2145	2580

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)	69	98	92	85	77	72	84	78	70	85	63	85	92	74	75	77
Riebalai, iš viso (g)	84	56	72	58	95	53	85	70	59	79	84	83	69	71	54	72,9
Angliavandeniai, iš viso (g)	357	377	387	410	345	392	344	382	354	409	316	396	373	378	343	380
Kaloringumas (kcal)	2400	2345	2514	2442	2500	2270	2469	2437	2173	2673	2198	2621	2384	2370	2095	2423

+129