

Valgiaraščio dirbančioms moterims
2 priedas

DIRBANČIŲ MOTERŲ 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)	93	68	85	87	85	85	82	66	87	105	73	95	72	73	69	71
Riebalai, iš viso (g)	93	83	100	88	95	133	94	87	86	83	98	84	94	92	70	81
Angliavandeniai, iš viso (g)	405	376	302	411	316	328	439	364	363	390	380	422	398	448	389	408
Kaloringumas (kcal)	2811	2544	2416	2774	2550	2892	2757	2438	2570	2847	2639	2804	2665	2800	2420	2571

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)	88	81	83	78	84	79	78	73	94	87	76	68	77	86	87	81
Riebalai, iš viso (g)	121	64	74	101	110	80	98	79	115	102	98	88	79	97	80	92
Angliavandeniai, iš viso (g)	351	349	403	350	348	375	354	364	321	412	333	383	403	404	344	375
Kaloringumas (kcal)	2805	2262	2582	2564	2685	2556	2587	2419	3109	2891	2574	2667	2539	2605	2431	2639

+166