Valgiaraščio krūtimi maitinančių motinų

2 priedas

KRŪTIMI MAITINANČIŲ MOTINŲ 31 DIENOS MAISTO DAVINIO CHEMINĖ SUDĖTIS

(Sudaryta 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) | 123 | 109 | 90 | 102 | 85 | 93 | 113 | 95 | 120 | 120 | 91 | 105 | 76 | 87 | 77 | 103 |
| Riebalai, iš viso (g) | 104 | 96 | 100 | 99 | 83 | 116 | 114 | 105 | 119 | 90 | 119 | 107 | 90 | 108 | 74 | 114 |
| Angliavandeniai, iš viso (g) | 469 | 411 | 447 | 541 | 444 | 389 | 466 | 407 | 345 | 389 | 418 | 391 | 438 | 367 | 450 | 418 |
| Kaloringumas (kcal) | 3289 | 3047 | 2864 | 3488 | 2848 | 3393 | 3300 | 2899 | 3247 | 2810 | 3113 | 2989 | 2908 | 2838 | 2727 | 3077 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 112 | 101 | 106 | 92 | 87 | 117 | 92 | 94 | 100,6 |
| Riebalai, iš viso (g) | 127 | 82 | 111 | 95 | 125 | 89 | 91 | 111 | 114 | 120 | 111 | 89 | 93 | 100 | 88 | 102,7 |
| Angliavandeniai, iš viso (g) | 421 | 441 | 665 | 413 | 474 | 402 | 414 | 538 | 386 | 523 | 361 | 454 | 464 | 416 | 409 | 437,7 |
| Kaloringumas (kcal) | 3243 | 2913 | 3267 | 2812 | 3474 | 2719 | 2819 | 3492 | 2940 | 3585 | 2781 | 2952 | 3095 | 2912 | 2814 | 3054 |

+ 154

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_