

Valgiaraščio dirbantiems vyrams (vegetarams)  
2 priedas

**DIRBANČIŲ VYRŲ (VEGETARŲ) 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)	111	95	121	103	134	107	101	97	135	118	106	99	93	111	74	92
Riebalai, iš viso (g)	99	92	103	129	101	113	93	103	109	112	114	86	112	120	88	106
Angliavandeniai, iš viso (g)	541	537	493	541	501	503	556	589	498	480	534	528	538	519	486	528
Kaloringumas (kcal)	3317	3249	3278	3659	3315	3342	3414	3536	3348	3343	3478	3262	3403	3534	3140	3218

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)	117	113	121	82	120	98	120	103	143	111	120	137	124	98	126	110,6
Riebalai, iš viso (g)	104	103	106	110	111	102	114	100	97	105	109	90	98	135	100	105,3
Angliavandeniai, iš viso (g)	524	549	512	557	446	512	523	498	416	550	520	514	525	498	484	515,8
Kaloringumas (kcal)	3393	3452	3376	3402	3202	3354	3577	3232	3190	3501	3371	3331	3316	3580	3214	3361

+60