

Valgiaraščio nedirbantiems vyrams (vegetarams)  
2 priedas

**NEDIRBANČIŲ 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)	77	75	82	70	91	81	85	78	85	76	78	75	69	86	56	67
Riebalai, iš viso (g)	68	68	72	72	66	82	75	74	76	78	70	76	63	79	69	64
Angliavandeniai, iš viso (g)	413	390	391	405	391	383	408	407	382	406	405	411	392	404	361	419
Kaloringumas (kcal)	2437	2377	2482	2490	2442	2520	2610	2543	2529	2503	2517	2516	2362	2651	2088	2464

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)	74	88	85	61	81	65	96	84	95	117	72	86	78	64	66	78
Riebalai, iš viso (g)	71	71	68	67	64	65	95	76	68	79	69	58	64	77	72	72
Angliavandeniai, iš viso (g)	403	403	400	417	281	403	413	369	450	412	397	406	393	403	335	395
Kaloringumas (kcal)	2481	2539	2409	2459	2342	2312	2758	2461	2374	2889	3402	2321	2398	2504	2279	2499

+201