CENTRALIZUOTAS VIEŠASIS PIRKIMAS „MAISTO DAVINIAI“

PAVYZDINIS 1-2 DIENŲ VALGIARAŠTIS

TRADICINIS MAITINIMO BŪDAS

1 diena

produktas	grynasis kiekis	angliavandeniai	baltymai	riebalai	kilokalorijos
geriamas vanduo	1.5 l	0	0	0	0
greitai paruošiami viso grūdo avižiniai dribsniai	70 g	38,57	9,94	4,83	237,51
džemas (uogų ar/ir vaisių)/medus	25 g	15	0,13	0,13	61,69
greitai paruošiami makaronai	65 g	32	5,2	12,16	258,24
konservuotos salotos su atlantine lašiša	440 g	61,6	31,8	15,4	512,2
duona viso grūdo, ruginė	70 g	26	0,6	0,7	112,7
pomidorai	250 g	14,5	2,5	1	77
konservuoti kukurūzai	140 g	15,12	4	2,66	100,42
obuoliai	180 g	17,82	0,72	0	74,16
arbatos juodoji 2 pakeliai	2 - 4 g	0	0	0	0
kavos gėrimo mišinys	15 - 20 g	12,75	0,75	1,5	67,5
riešutai	40 g	7,2	9	22,8	270
bandelė su cinamonu	60 g	36,3	4,14	3,54	193,62
cukrus	10 g	9,8	0	0	39,2
	Iš viso per dieną	286,66	68,78	64,72	2004,24

2 diena

produktas	grynasis kiekis	angliavandeniai	baltymai	riebalai	kilokalorijos
geriamas vanduo	1.5 l	0	0	0	0
greitai paruošiamos grikių kruopos	105 g	62,69	13,23	3,26	333,02
konservuoto tuno file aliejuse	80 g	0	22,8	6,5	149,7
konservuoti avinžirniai	65 g	9,1	4,16	1,43	65,91
prieskoniai	2 g	0	0	0	0
kiaulienos paštetas	90 g	1,62	12,42	21,42	248,94
duona viso grūdo, ruginė	140 g	52	1,2	1,4	225,4
agurkai	100 g	2,8	0,7	0	14
paprika	140 g	9,38	1,26	0,28	45,08
avokadas	100 g	8,5	2	14,6	173,4
bananas	160 g	37,4	1,6	0,64	161,76
greitai paruošiama bulvių košė	100 g	64,1	9,9	7,3	361,7
sultinys	330 ml	0,21	5,1	0,3	23,94
arbatos juodoji 2 pakeliai	2 - 4 g	0	0	0	0
riešutų ir razinų mišinys	40 g	19,6	4	9,6	180,8
cukrus	10 g	9,8	0	0	39,2
	Iš viso per dieną	277,2	78,37	66,73	2022,85