Zemgales VESELĪBAS CENTRS

Uztura dienasgrāmatas piemērs:

Datums	Laiks & maltīte	Maltītes/uzkodas saturs	Piezīmes
25.aprīlis	8:30 brokastis	Pilngraudu auzu pārslas, bezpiedevu jogurts, saldētas avenes, ķirbja sēklas Kafija ar auzu pienu un medu	Ātri parādījās izsalkums, nevarēju sagaidīt pusdienas
	10:30 uzkoda	Ābols. Kafija ar pienu un gabaliņš piena šokolādes.	
	12:15 pusdienas	Griķi ar maltās gaļas mērci, biešu salāti ar majonēzi. Kefīrs.	
	15:00 uzkoda	Cepums Selga, 4 gab.	
	19:30 vakariņas	Vārīti kartupeļi ar biezpienu un siļķi.	
	20:30 uzkoda	Apelsīns	Piepūties vēders
26.aprīlis			

Zemgales VESELĪBAS CENTRS

Uztura dienasgrāmata:

Datums	Laiks & maltīte	Maltītes/uzkodas saturs	Piezīmes