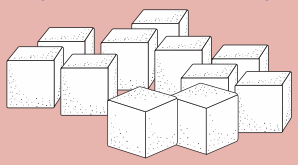
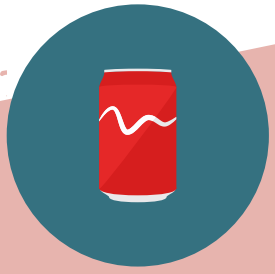
CUKRAUS KIEKIS DAŽNAI VARTOJAMUOSE PRODUKTUOSE

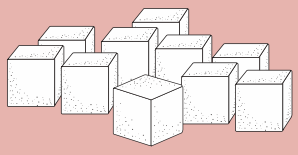


VANILINIAI LEDAI (40 G CUKRAUS)



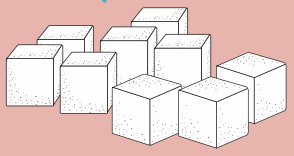


330 ML KOLOS GĖRIMO (35 G CUKRAUS)



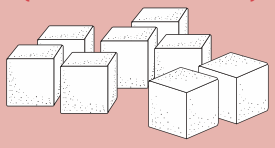


STIKLINĖ SULČIŲ IŠ PAKELIO (31 G CUKRAUS)



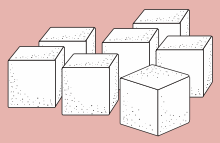


KAKAVOS PUODELIS (29 G CUKRAUS)



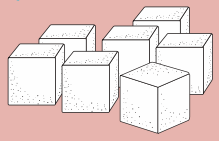


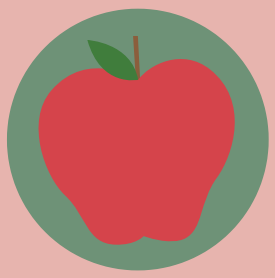
200 G VAISINIO JOGURTO (26 G CUKRAUS)



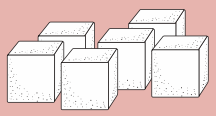


100 G POMIDORŲ PADAŽO (26 G CUKRAUS)



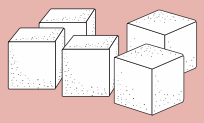


OBUOLYS (23 G CUKRAUS)



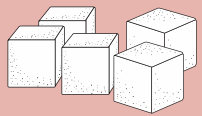


100 G DŽIOVINTŲ VAISIŲ (19 G CUKRAUS)





BANANAS (19 G CUKRAUS)





50 G RIEŠUTŲ AR GRŪDŲ BATONĖLIS (10,5 G CUKRAUS)





STIKLINĖ PIENO (7 G CUKRAUS)

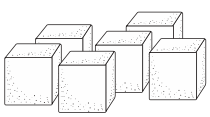




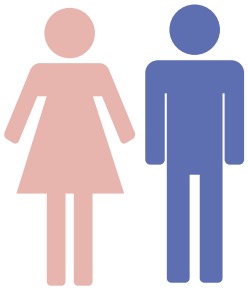
MORKA (4 G CUKRAUS)

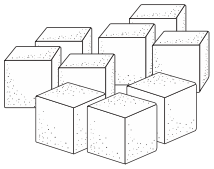


REKOMENDUOJAMA DIENOS NORMA



25 G



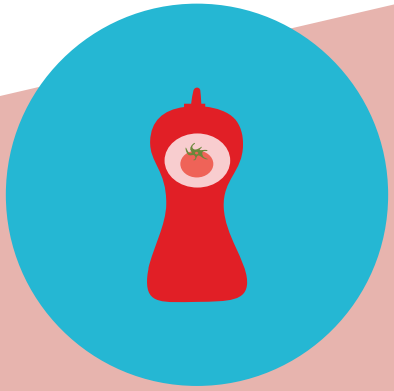


37,5 G

DRUSKOS KIEKIS DAŽNAI VARTOJAMUOSE PRODUKTUOSE



100 G SOJOS PADAŽO
TURI 12,5 G DRUSKOS



100 G POMIDORŲ PADAŽO
TURI 2,75 G DRUSKOS



100 G RŪKYTOS DEŠROS
TURI 2,5 G DRUSKOS



100 G KUKURŪZŲ DRIBSNIŲ
TURI 2,5 G DRUSKOS



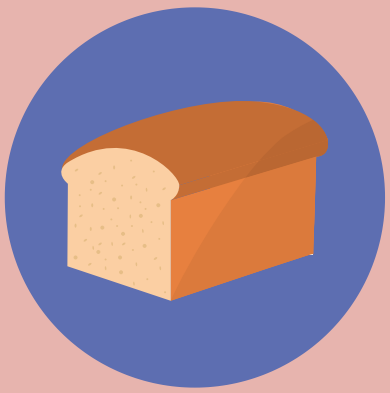
100 G FERMENTINIO SŪRIO
TURI 1,5 G DRUSKOS



100 G TRAŠKUČIŲ
TURI 1,5 G DRUSKOS



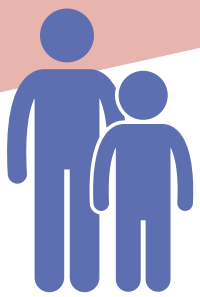
100 SKRUDINTŲ BULVYČIŲ
TURI 1 G DRUSKOS



100 G DUONOS
TURI 0,88 G DRUSKOS



100 G SULTINIO KUBELIO
TURI 0,75 G DRUSKOS



REKOMENDUOJAMA DRUSKOS NORMA:

- VAIKAMS IKI 10 METŲ NE DAUGIAU KAIP 3-4 G PER PARĄ
- VYRESNIEMS NEI 10 METŲ VAIKAMS IR SUAUGUSIEMS IKI 5 G PER PARĄ