



DŽIOVINTI VAISIAI

**APIE 25 G. CUKRAUS (5
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**

PADAŽAI

**APIE 30 G. CUKRAUS (6
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**



SULTYS IŠ PAKELIO

**APIE 30 G. CUKRAUS
(6 ARBATINIAI
ŠAUKŠTELIAI)**

PASLĖPTAS CUKRUS
„SVEIKUOSE
PRODUKTUOSE“

VAISINIAI JOGURTAI

**APIE 40 G. CUKRAUS (8
ARBATINIAI
ŠAUKŠTELIAI)**



SAUSI PUSRYČIAI

**APIE 30 G. CUKRAUS (6
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**

JUODA DUONA

**APIE 10 G. CUKRAUS (2
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**



REKOMENDUOJAMA CUKRAUS PAROS NORMA

VAIKUI 12 g.

SUAUGUSIAM 25 g.