

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KALORIE

1. slaná varianta:

2 rohlíky obsahují ve sto gramech 250 kcal, tedy v 90 gramech je $250 \text{ kcal} \cdot 0,9 = 225 \text{ kcal}$.

sýr Cottage obsahuj ve sto gramech je 110 kcal.

Tedy v 75 gramech je $110 \text{ kcal} \cdot 0,75 = 82,5 \text{ kcal}$.

5 dkg šunkového salámu obsahuje $190 \text{ kcal} \cdot 0,5 = 95 \text{ kcal}$.

Jedno rajče $24 \cdot 0,2 = 4,8 \text{ kcal}$.

Celkem:

$$225 + 82,5 + 95 + 4,8 = 407,3$$

$$407,3 \cdot 4,185 = 1\,704,6$$

Odpověď: Slaná varianta snídaně má 407,3 kcal, což je 1704,6 J

2. sladká varianta:

Rohlíky obsahují 261 kcal ve 100 g, tedy v 90 g je $261 \text{ kcal} \cdot 0,9 = 235 \text{ kcal}$.

10 g másla obsahuje $740 \text{ kcal} \cdot 0,1 = 74 \text{ kcal}$.

20 g džemu obsahuje $238 \text{ kcal} \cdot 0,2 = 47,6 \text{ kcal}$.

100 ml polotučného mléka obsahuje 45 kcal.

Celkem:

$$235 + 74 + 47,6 + 45 = 403,6$$

$$403,6 \cdot 4,185 = 1\,689,1$$

Odpověď: Sladká varianta snídaně má 403,6 kcal, což je 1 689,1 J.

Větší energetickou náročnost má slaná varianta snídaně.