

05.10.2020	energia	rasvad	valgud	süsivesikud
Kaneelिसai	169	4.92	3.49	27.73
Kohuke	467	23.75	16.94	46.5
Tee 200ml	8	0	0	2
Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
Kokku	755kcal	33.67g	27.23g	85.83g
06.10.2020				
Böfstroganov veiselihest 130g	176	10.39	14.26	6.3
Tatar 150g	166	4.56	4.5	26.81
Värskekapsasalat 75g	55	3.91	0.87	4.06
Morss 200ml	61	0	0.02	15.26
Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	713Kcal	24.55g	29.81g	93.20g
07.10.2020				
Lõhekalasupp 280g	246	10.84	8.55	28.67
Kama-kohupiimavaht moosiga	269	6.64	8.93	43.51
Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik50g	112	0.79	3.64	22.61
Puuvili PRIA	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	773kcal	23.56g	28.08g	112.31g
08.10.2020				
Pilaff hakklihaga 250g	416	20.26	12.07	46.41
Kaalika-porgandisalat 75g	28	0.17	0.81	5.25
Piparmünditee 200ml	50	0.01	0.04	12.56
Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Kokku	717kcal	26.23g	23.36g	946.43g
09.10.2020				
Maksastrooganov 130g	172	9.97	13.21	7.27
Kartulipüree 150g	162	5.65	3.17	24.5
Hiinakapsa-kurgi-tomatisalat 75g	36	2.43	0.93	2.4
Mahlajook 200ml	95	0	0.02	23.71
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	720kcal	23.74g	27.49g	98.65g

(L) - Laktoos