

26.10.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Makaronid hakklihaga 250g	413	~17.28	14.96	49.35
Hiinakapsa-porrusalat 75g	36	2.18	1.25	2.56
Tee sidruniga 200ml	56	0	0.01	14.03
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Aedvili 80g PRIA	16	0.17	0.56	2.96
kokku	744kcal	25.42g	27.22g	101.11g
27.10.2020				
Kana-riisisupp 280g	197	5.53	7.9	28.85
Pannkoogid moosiga 150g	248	9.31	7.59	33.59
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
kokku	703kcal	20.92g	26.09g	102.57g
28.10.2020				
Kalaburger 80g	197	11.51	10.78	12.45
Sõmer riis 150g	185	2.87	3.13	36.78
Tomati-kurgisalat 75g	29	1.89	0.65	2.45
Joogurti- hapukoorekaste kurgi ja tilliga 20g	14	0.85	0.47	1.12
Soe mahlajook 180ml	69	0.1	1	16
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
kokku	752kcal	23.3g	26.63g	108.93g
29.10.2020				
Rassolnik 280g	231	11.39	6.64	25.59
Karamellkissell moosiga	144	2.43	3.43	27.15
Piim 2.5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Sepik 15g	113	0.75	3.95	22.5
Aedvili 80g	30	0.32	0.64	6.16
Kokku	738kcal	20.29g	24.66g	114.25g
30.10.2020				
Sealiha tomati-sibulakastmes 130g	174	11.72	11.63	5.39
Tatar 150g	166	4.56	4.5	26.81
Peedisalat 75g	62	3.14	1.14	7.2
Mahlajook 200ml	95	0	0.02	23.71
Piim 2,5%/Keefir 2.5% PRIA	109	5	6.8	9.1
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
kokku	753kcal	25.5g	27.89g	102.74