

12.10.2020	energia	rasvad	valgud	süsivesikud
Makaronid hakklihaga 250g	420	17.95	15.04	49.54
Peedisalat 75g	62	3.14	1.14	7.2
Tee 200ml	8	0	0	2
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	745kcal	26.78g	26.34g	99.51g
13.10.2020				
Peedisupp hapukoorega 250g	212	10.06	7.89	22.44
Magus supp kuivatatud puuviljadest 120g	156	0.1	0.63	38.21
Vahukoor 20g	69	6.3	0.4	2.56
Piim 2.5% PRIA 200 ml(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	695kcal	22.54g	19.52g	103.34g
14.10.2020				
Kala punases kastmes 130g	88	5.03	6.33	4.23
Kartulipüree 150g	155	4.51	3.08	25.49
Värskekapsa-porgandisalat 75g	49	3.16	0.73	4.52
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Soe mahlajook 200ml	69	0.1	1	16
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Sepik 15g	113	0.75	3.95	22.5
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	729kcal	19.24g	25.25g	113.51g
14.10.2020				
Guljaš 130g	198	14.27	12.55	4.73
Sõmer riis 150g	185	2.87	3.13	36.78
Hiinakapsa-kurgisalat 75g	13	0.15	0.86	1.8
Multinektar 200ml	98	0	0.6	23.8
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
PRIA koolipuuili	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	752kcal	23.37g	27.74g	107.24g

(L) - Laktoos