

02.11.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Rakavere pihvid 80g	190	12.8	13.6	4.8
Keedetud kartul 180g	145	2.37	2.65	28.23
Värskekapsa-porgandisalat 75g	45	2.61	0.74	4.52
Tee 180ml	8	0	0	2
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Sepik	113	0.75	3.95	22.5
Rukkileib	109	0.4	3.2	23.25
Puuvili 80g PRIA	39	0	0	8.72
kokku	760kcal	23.93g	30.94g	103.62
03.11.2020				
Kodune seljanka 280g	200	9.71	7.53	20.72
Banaani joogurti magustoit 150g (L)	141	2.65	3.76	25.47
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
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	709kcal	18.8g	25.4g	109.46g
04.11.2020				
Lõhe koorekastmes 130g (L)	156	12.04	11.62	0.25
Sõmer riis 150g	185	2.87	3.13	36.78
Hiinakapsa-paprikasalat 75g	25	0.24	1.18	4.2
Morss 200ml	61	0	0.02	15.26
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	685kcal	21.23g	26.55g	96.62g
04.11.2020				
Köögilviljasupp kanalihaga 280g	211	9.86	7.04	23.06
Kohupiimavaht moosiga 150g (L)	247	7.14	7.85	37.91
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	716kcal	23.08g	25.49g	101.1g
05.11.2020				
Kodune praad 250g	197	7.94	3.36	28.05
Kurgisalat hapukoorega 75g (L)	27	1.72	0.77	2.09
Kakao 200ml (L)	119	2.93	3.71	19.41
Piim 2.5% /Keefir 2.5% PriA 200ml(L)	109	5	6.8	9.1
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	704kcal	19.06g	22.43g	110.56g

(L) -Laktoos