

	16.11.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
	Moonisai 70g	195	7.82	3.26	27.97
	Kohuke 1tk	368	23.76	16.95	46.54
	Jogurti tops 1tk(L)	185	5.2	6.06	28.6
	kokku	748kcal	36.78g	26.27g	103.11g
	17.11.2020				
	Sardellid 90g	191	15.2	12.8	0.8
	Tatar 150g	153	3.08	4.49	26.78
	Ketšup 20g	19	0.08	0.42	4.08
	Porgandisalat õlikastmega 75g	45	2.03	0.55	6.03
	Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
	Soe mahlajook 200ml	69	0.1	1	16
	Õun PRIA	39	0	0	8.72
	Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
	kokku	739kcal	26.28g	29.7g	94.62g
	18.11.2020				
	Kalaburger 80g	197	11.51	10.78	12.45
	Sõmer riis 150g	141	1.65	2.48	29.18
	Hapukoore-tomatikaste (L)	117	8.92	1.75	7.54
	Hiinakapsa-tomatisalat 75g	15	0.22	1.13	1.83
	Piim 2.5%/Keefir 2.5% PRIA 200ml (L)	109	5	6.8	9.1
	Tee 200ml	8	0	0	2.04
	Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
	Puuvili 80g	38	0.32	0.32	8.48
	kokku	685kcal	21.23g	26.55g	96.62g
	19.11.2020				
	Peedisupp hapukoorega 280g(L)	212	10.05	7.92	22.45
	Magus supp kuivatatud puuviljadest 120g	156	0.1	0.63	38.15
	Vahukoor 20g(L)	69	6.28	0.4	2.6
	Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
	Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
	Puuvili 80g	38	0.32	0.32	8.48
	kokku	698kcal	22.54g	19.71	103.89
	20.11.2020				
	Makaronid hakklihaga 250g	419	17.84	15.03	49.48
	Tomati-kurgisalat 75g	30	1.96	0.65	2.46
	Piparmünditee 200ml	51	0.01	0.04	12.57
	Piim 2.5% PriA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
	Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
	Kokku	720kcal	25.21g	25.72g	97.36g
	Nädala keskmine	748kcal	25.68g	27.87g	98.50g