

23.11.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Bolognese kaste 130g	170	11.97	7.92	7.54
Keedetud makaronid 150g	180	4.03	4.73	31.28
Värskekapsa- porgandisalat 75g	49	3.11	0.73	4.48
Piparmünditee 200ml	51	0.01	0.04	12.57
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leib 50g	112	0.8	3.5	22.65
Õun PRIA	39	0	0	8.72
kokku	712kcal	24.92g	23.72	96.84
24.11.2020				
Kana-nuudlisupp 250g	172	10.57	8.57	10.57
Kohupiimavaht moosiga 150g	252	6.8	7.48	40.25
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Puuvili 80g	43	0.36	0.36	9.64
kokku	690kcal	23.52g	26.85g	92.67g
25.11.2020				
Azuu kalkunilihast 130g	173	12.57	10.22	4.72
Tatar 150g	153	3.08	4.49	26.78
Hiinakapsa- tomatisalat 75g	15	0.22	1.13	1.83
Mahlajook 200ml	95	0	0.02	23.71
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Puuvili 80g	43	0.36	0.36	9.64
kokku	699kcal	21.63g	26.22g	99.53g
26.11.2020				
Kalaspupp munaga ja hapukoorega 260g (L)	239	12.66	10.97	20.36
Õunakissell vahukoorega 200ml (L)	158	6.5	0.54	24.32
Piim 2.5% PRIA 200ml	88	3.98	5.41	7.64
Rukkileib 35g	99	0.36	2.91	21.14
Sepik 15g	102	0.68	3.59	20.45
Aedvili 80g	30	0.32	0.64	6.16
kokku	716kcal	24.5g	24.06g	100.07g
27.11.2020				
Guljašš sealihaga 130g	170	12.26	10.81	4.09
Kartulipüree 150g (L)	146	5.41	2.71	21.52
Peedisalat 75g	61	3.09	1.14	7.16
Morss 200ml	61	0	0.02	15.28
Piim 2.5 % PRIA 200ml (L)	88	3.98	5.41	7.64
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Sepik 15g	77	0.51	2.69	15.34
Mandariin 80g	36	0.16	0.48	8.16
Kokku	748kcal	25.81g	26.46g	102.44