

30.11.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Järlepa kotlet 90g	190	12.8	13.6	4.8
Tatar 150g	153	3.08	4.49	26.78
Värskekapsa-hapukurgisala7 75g	38	2.42	0.78	3.4
Soe mahlajook 200ml	69	0.1	1	16
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Rukkileib 50g	109	0.4	3.2	23.25
Õun PRIA	39	0	0	8.72
Kokku	709kcal	23.8gg	29.87g	92.55g
01.12.2020				
Hernesupp 280g	218	10.58	7.99	22.39
Helbed piimaga 250g(L)	249	1.8	6.29	50.3
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	94	4.26	58	8.18
Mandariin 80g	27	0.06	0.7	5.41
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Kokku	700kcal	17.49g	24.42g	108.89
02.12.2020				
Hakklihakaste 130g(L)	222	19.03	8.29	4.35
Keedetud makaronid 150g	180	4.03	4.73	31.28
Valge redise-porgandisalat 75g	22	0.2	0.67	4.33
Tee sidruniga 200ml	57	0	0.01	14.12
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Puuvili 80g	38	0.32	0.32	8.48
Kokku	742kcal	29.37	24.46	94.77
03.12.2020				
Kalaffilee paneeritud 100g	167	8.56	9.57	12.87
Keedetud kartul 150g	145	2.35	2.65	28.23
Hapukoorekaste(L)	92	5.21	1.81	9.43
Hapukapsasalat 75g	51	4.02	0.62	2.69
Tee sidruniga 200ml	8	0	0	2.04
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Rukkileib 50g	109	0.4	3.2	23.25
Aedvili 80g	30	0.32	0.64	6.16
Kokku	713kcal	25.86g	25.29g	94.27g
04.12.2020				
Pilaff sealihast 250g	356	13.05	15.01	44.54
Hiinakapsa-maisi-paprikasalat 75g	54	2.52	1.25	6.21
Morss 200ml	61	0	0.02	15.28
Piim 2.5% PriA 200ml(L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Kokku	694kcal	21.35g	26.72g	98.24g
Nädala keskmine	711kcal	25.26g	23.65g	98.16g