

07.12.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Makaronid hakklihaga 250g	414	16.34	15.5	51.17
Hiinakapsa- kurgi-tomatisalat 75g	36	2.43	0.93	2.4
Tee sidruniga 200ml	56	0	0.01	14.03
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	83	3.75	5.1	7.2
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Õun PRIA	39	0	0	8.72
Kokku	740kcal	23.31g	25.18g	106.13g
08.12.2020				
Kartuli- frikadellisupp 280g	182	5.33	6.35	27
Kohupiim kakaoga 150g(L)	250	9.29	10.16	31.48
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Puuvili 80g	38	0.32	0.32	8.48
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Kokku	693kcal	20.73g	27.27g	99.17g
09.12.2020				
Lõhe koorekastmes 130g(L)	156	12.04	11.62	0.25
Keedetud kartul 150g	145	2.37	2.65	28.23
Porgandisalat 75g	44	2.01	0.55	6.02
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	664kcal	22.5g	25.44g	89.89g
10.12.2020				
Kodune seljanka 280g	200	9.71	7.53	20.72
Hapukoor 20g (L)	44	4.24	0.66	0.76
Kreemitasku 1tk	169	4.91	3.48	27.73
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Mandariin 80g	36	0.16	0.64	8.16
Kokku	672kcal	24.81g	25.59g	89.58g
11.12.2020				
Guljašš sealihast 150g(L)	178	12.85	11	4.65
Tatar 150g	153	3.06	4.5	26.81
Peedisalat 75g	62	3.14	1.14	7.2
Mahlajook 200ml	95	0	0.02	23.71
Piim 2.5% PriA 200ml(L)	83	3.75	5.1	7.2
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Aedvili 80g	30	0.32	0.64	6.16
Kokku	713kcal	23.91g	26.04g	98.34g
Nädala keskmine	697kcal	25.34g	23.08g	96.70g