

11.01.2021	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Makaronid hakklihaga 250g	412	16.23	15.49	51.1
Hiinakapsa – tomatisalad 75g	15	0.22	1.13	1.83
Tee 200ml	8	0	0	2.04
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Õun PRIA	39	0	0	8.72
kokku	697kcal	22.24g	27.06g	95.9g
12.01.2021				
Hernesupp 280g	233	11.2	7.62	25.08
Pannkoogid moosiga 150g	248	9.31	7.59	33.59
Rukkileib 50g	109	0.4	3.2	23.25
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Puuvili 80g	38	0.32	0.32	8.48
kokku	739kcal	26.23g	25.53g	100g
13.01.2021				
Azuu kalkunilihast 130g	172	12.53	10.07	4.72
Karulipüree 180g (L)	160	5.72	3.27	23.75
Peedisalad 75g	61	3.09	1.14	7.16
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
Aedvili 80g	30	0.32	0.64	6.16
kokku	707kcal	27.45g	25..58g	89.28g
14.01.2021				
Kalasupp munaga ja hapukoorega 260g (L)	228	12.05	11.6	18.31
Magus supp kuivatatud puuviljadest ja vahukoorega 150g (L)	156	0.1	0.63	38.15
Piim 2.5% PRIA 200ml	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 35g	112	0.79	3.64	22.61
Mandariin 80g	36	0.16	0.48	8.16
kokku	643kcal	18.10g	23.15g	96.83g
15.01.2021				
Pilaff sealihaga 250g	356	13.05	15.01	44.54
Värskekapsa - porgandisalad 75g	49	3.11	0.73	4.48
Mahlajook 200ml	95	0	0.02	23.71
Piim 2.5 % PRIA 200ml (L)	111	5	6.8	9.6
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Kokku	723kcal	21..95g	26.2g	104.94g