

11.detsember	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
hakklihakaste	125	254	10,3	21,5	4,3
makaronid	150	194,9	5,1	5,3	31,3
kapsa-apelsini-maisisalat	50	50	0,7	3,2	4,3
tee	200	60			15
Leiburi Ruks	40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
PRIA keefir 2,5%	50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:		832,7	27,4	37,41	93,9
12.detsember					
kreemisai	50	155	3,3	6,8	20
topsijogurt	125	91,3	3,6	2,6	13
tee	200	60			15
õun	150	69	0,6		17
PRIA piim 2,5%	250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:		507,8	15	15,7	76,8
13.detsember					
peedisupp munaga	280	186	8,2	10	14,7
hapukoor 20%	5	9,92	0,1	1	0,11
mustsõstra mannavahat	150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks	40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%	250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:		643,42	21,3	18,76	94,41
14.detsember					
SPORDIPÄEV					
15.detsember					
paneeritud kala	80	169,6	8,8	11,2	19,2
jogurtikaste maitserohelisega	50	29	1,6	10,8	3,5
sõmer riis	150	183,3	3,3	1,5	40,8
kapsa-porgandi-õunasalat	50	54,3	0,4	4,1	3,9
Leiburi Ruks	40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik	20	47	1,2	0,8	7,5
mahlajook	200	94,7			23,7
PRIA piim 2,5%	200	106	6	5	9,4
Kokku:		777,9	23,7	33,76	128
PRIA toetus: ploomid					
Infot toidu koostise ja allergeenide kohta saab küsida kokalt					