

	12.veebruar	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
hakkliha-köögiviljakaste		150	215,5	7,8	16,7	8,6
makaronid		150	194,9	5,1	5,3	31,3
kapsa-kaalika-apelsinisalad		50	52	0,4	4	3,5
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
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:			772,7	24	33,41	92,4
	13.veebruar					
hernesupp		250	331	18,5	15,5	29
vastlakukkel		65	208,6	4	9	27
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
tee sidruniga		200	61			15,4
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			847,6	32,1	31,06	107,1
	14.veebruar					
risotto kanaga		250	379,1	18	17,5	32,4
hiinakapsa-tomatisalat		50	54,6	0,4	5,1	1,7
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			775,4	28	29,16	93,5
	15.veebruar					
tomatine kalasupp		280	143,4	7,2	5,8	15,1
mustsõstra -mannavaht		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
puuvili		120	55,2	0,6		13,6
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			646,1	20,8	13,56	108,3
	16.veebruar					
maksastrooganov		150	175	12,8	10,3	6,9
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
porgandi-õunсалad		50	50	0,4	3,2	4,8
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
Gefilus hapupiimajook		200	140	5,2	4,4	20
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			727,35	30,4	24,21	94,25
PRIA toetus: pirnid						

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta saab küsida kokalt