

	22.jaanuar	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
lihapallid		75	180,7	13,5	9,7	9,8
ketšup		20	17	4,1	0,08	4,1
makaronid		150	194,9	5,1	5,3	31,3
kapsa-porgandi-pirnusalat		50	45,8	0,4	3	4
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
<b>Kokku:</b>			<b>748,7</b>	<b>33,8</b>	<b>25,49</b>	<b>98,2</b>
	<b>23.jaanuar</b>					
peedisupp munaga		280	186	8,2	10	14,7
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
riisipuding		100	165	2,9	5,7	24,8
mahlakissell		150	129,2	0,4		31,8
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
<b>Kokku:</b>			<b>713,62</b>	<b>20,6</b>	<b>22,86</b>	<b>103,31</b>
	<b>24.jaanuar</b>					
hautatud kana hapukoore-karrikastmes		125	187	14,6	12,1	4,3
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
kapsa-peedi-õunasalat		50	54,4	0,5	4,1	3,8
mahlajook		200	94,7			23,7
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
<b>Kokku:</b>			<b>674,95</b>	<b>26,5</b>	<b>22,51</b>	<b>89,35</b>
	<b>25.jaanuar</b>					
hernesupp		250	331	18,5	15,5	29
kohuke		1tk.	139	3,6	9,4	11
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
õun		150	69	0,6		17
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>786</b>	<b>32,3</b>	<b>31,06</b>	<b>93,9</b>
	<b>26.jaanuar</b>					
paneeritud kala		80	169,6	8,8	11,2	19,2
jogurti-majoneesikaste maitserohelisega		50	117,4	1,6	10,8	3,5
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
hiinakapsa-tomati-porrusalat		50	47,1	0,5	4,1	2
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>800,9</b>	<b>23,2</b>	<b>33,76</b>	<b>112,4</b>
PRIA toetus: värsked kurk						

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta saab küsida kokalt.