

07.09.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Makaronid hakklihaga 250g	420	17.95	15.04	49.54
Värskkekapsalat 75g	37	2.61	0.58	2.71
Tee 180ml	17	0	0	4.25
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
kokku	721kcal	26.14g	25.54g	95.67g
08.09.2020				
Borš 250g	190	9.79	8.14	17.34
Hapukoor 20g	44	4.24	0.66	0.76
Marjakissell 120g	57	0.07	0.16	13.94
Vahukoor 20g	69	6.3	0.4	2.56
Piim 2.5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Õun 80g	39	0	0	8.72
kokku	611kcal	25.69g	19.12g	74.57g
09.09.2020				
Azu kalkunilihast 130g	168	11.94	10.67	4.54
Sõmer Tatar 180g	173	5.31	4.5	26.81
Sügisosalat 75g	55	3.65	0.39	5.23
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2,5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
Morss 180ml	135	0	0.02	33.7
kokku	743kcal	26.19g	25.34g	101.53
10.09.2020				
Kuldne kalasupp 280g	410	17.45	18.84	44.45
Kakaokissell 120g	117	2.99	3.99	18.63
Moos 20g	34	0	0.06	8.44
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
kokku	773kcal	25.73g	32.65g	102.77g
11.09.2020				
Kana – köögiviljarisotto 250g	344	12.13	23.26	34.63
Hiinakapsa – kurgisalat 75g	8	0.1	0.58	1.2
Kakao 180ml	135	3.88	5.03	20.08
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
kokku	699kcal	21.4g	38.63g	87.16

