

	21.январь	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaroni-hakkliharoog		250	375	13,6	14,7	46
ketšup		25	21,2	5	0,07	5,2
kapsa-porgansi-redisesalat		50	42	0,5	3	3,2
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:			748,5	29,8	25,18	103,4
	22.январь					
hernesupp		250	331	18,5	15,5	29
kamakreem		150	220	6,5	10,8	24
banaan		20	20,4	0,2	0,06	4,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			823,4	35,4	32,2	97,1
	23.январь					
pilaff		250	384,6	15,1	11,3	54,4
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		20	47	1,2	0,8	7,5
õun		120	55,2	0,6		13,6
piim 2,5%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
Kokku:			786,1	23,6	21,26	122,95
	24.январь					
hapukapsasupp		280	181,6	5,6	10	17,3
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
pannkoogid		95	181,6	5,7	6,6	25,7
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			666,22	21,66	23,46	92,51
	25.январь					
kalanagitsad riisipaneeringus		75	135	9,4	5,6	11,3
tatarikaste		50	81	0,8	7,4	2,4
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
porgandisnäk		50	19,5	0,5	0,2	3,9
Kokku:			736,3	23,7	27,16	97,9