

	29.jaanuar	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
pasta singi-juustukastmes		260	346	15,4	13,4	40,3
porgandisalat mahlaga		50	23	0,5	0,2	4,8
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:			679,3	26,6	21,01	94,1
	30.jaanuar					
hapukapsasupp		280	203,4	6,3	11,2	19,4
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
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
puuvili		100	46	0,5		11,3
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			729,02	22,26	24,98	103,41
	31.jaanuar					
kurzemestrooganov		125	291,3	14	23	6
keedetud tatar		150	196	5,3	5	32
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
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%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
Kokku:			824,3	27,3	35,96	96,55
	01.veebruar					
kuldne kalasupp		280	139	8	6	13,1
karamellkissell		150	192	3	2,5	39
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
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
Kokku:			619,1	20,66	14,68	99
PRIA toetus: õunad						
	02.veebruar					
SPORDIPÄEV						

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta saab küsida kokalt.