

	07.okt	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
hakklihakaste köögiviljadega		150	215,5	7,8	16,7	8,6
makaronid		150	212	6,3	4	37,4
kapsa-kurgisalat		50	58,4	0,5	5,1	2,4
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			769,4	23,6	31,96	95,3
	08.okt					
kartuli-riisisupp kanaga		280	179	8	6	22,6
kohupiima-banaanivaht		150	150	11,4	0,6	24,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piimatooted 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
paprika viilud		50	18	0,6	0,3	3,2
Kokku:			625,5	31,7	14,04	91,9
	09.okt					
kurzemestrooganov		125	291,3	14	23	6
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
kapsa-peedi-õunasalat		50	54,4	0,5	4,1	3,8
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	52	1,8	0,48	10
PRIA jogurt 2,5%		200	104	6,4	5	8,4
pirnid		100	48,3	0,4		10,6
Kokku:			735,85	27,3	33,09	79,45
	11.okt					
mintafillee nagitsad		70	148,4	7,7	9,8	16,8
jogurti-majoneesikaste tilliga		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	1,6
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		15	39	1,2	0,45	7,26
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
õunad		100	46	0,5		11,3
Kokku:			817,7	22,6	32,01	120,66

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt