

	08.январь	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaronid vorstiga		250	374	12,8	16	43,8
ketšup		25	21,2	5	0,07	5,2
kapsa-porgandisalat		50	53	0	4,1	3,5
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:			758,5	28,5	27,58	101,5
	09.январь					
borš		280	185,9	8,2	10,3	14,7
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
mustsõstra -õuna mannaaht		150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
õun		120	55,2	0,6		13,6
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			703,52	22,5	18,74	110,51
	10.январь					
kana hapukoore-karrikastmes		125	187	14,6	12,1	4,3
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
hiinakapsa-porgandi-kurgisalat		50	61,2	0,6	5,2	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
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			714,9	27,1	28,16	86
	11.январь					
paneeritud kala		80	169,6	8,8	11,2	19,2
jogurtikaste maitserohelisega		50	26,3	1,6	1,1	2,5
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		15	39	1,2	0,45	7,26
tee		200	60			15
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
porgandisnäk		50	19,5	0,5	0,2	3,9
Kokku:			719,5	23,7	22,91	118,36