

	08.okt	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
hakklihakaste		125	254	10,3	21,5	4,3
makaronid		150	198	5,4	3,2	36,4
kapsa-porgandi-paprikasalt		50	54	0,5	4,1	3,6
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
PRIA keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
<b>Kokku:</b>			<b>816,3</b>	<b>26,9</b>	<b>36,21</b>	<b>93,3</b>
	<b>09.okt</b>					
kana-riisisupp		280	179	8	6,1	22,5
mustsõstra -õuna manna		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
puuvili		80	37,2	0,5	0,4	7,6
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
<b>Kokku:</b>			<b>668,7</b>	<b>22,1</b>	<b>13,94</b>	<b>112,2</b>
	<b>10.okt</b>					
kurzemestrooganov		125	291,3	14	23	6
keedetud tatar		150	163	6,7	0,9	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
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>822,8</b>	<b>30,8</b>	<b>32,84</b>	<b>101,4</b>
	<b>11.okt</b>					
oasupp		280	341	15,2	21	22,1
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kamakreem puuviljadega		170	240,4	6,7	11,04	28,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>819,82</b>	<b>31,6</b>	<b>38,7</b>	<b>85,31</b>
	<b>12.okt</b>					
paneeritud mintai filee		80	169,6	8,8	11,2	19,2
jogurtikaste maitserohelisega		50	29	1,6	10,8	3,5
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
porgandi-kaalika-õunasalat		50	56	0,4	4,1	4,3
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
<b>Kokku:</b>			<b>595,6</b>	<b>21,2</b>	<b>37,1</b>	<b>76,9</b>
PRIA toetus: värske kurk						

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt