

	09.сеш	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
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 piim,keefir, m-ta jogurt 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
<b>Kokku:</b>			<b>775,9</b>	<b>33,1</b>	<b>29,09</b>	<b>93,44</b>
	<b>10.сеш</b>					
rassolnik		280	218,4	8,6	10,4	22,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
jogurti-mangokreem banaanidega		170	182,4	5	6,05	26,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
<b>Kokku:</b>			<b>689,22</b>	<b>25,4</b>	<b>24,59</b>	<b>91,11</b>
	<b>11.сеш</b>					
kodune praad		250	343	17	15,7	32,8
peedisalat		50	50	0,8	3	4,7
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
porgandisnäk		50	19,5	0,5	0,2	3,9
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>730,7</b>	<b>27,3</b>	<b>25,06</b>	<b>97</b>
	<b>12.сеш</b>					
kala-riisisupp munaga		280	171,6	12	6,6	16
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kirsikissell vahukoorega		150/20	178	0,6	6,6	29,3
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		15	39	1,2	0,45	7,26
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
pirn		100	48,3	0,4		10,6
<b>Kokku:</b>			<b>706,82</b>	<b>22,7</b>	<b>20,01</b>	<b>107,67</b>
	<b>13.сеш</b>					
kana hapukoore-karrkastmes		125	187	14,6	12,1	4,3
keedetud tatar		150	187	5,3	4	32
porgandi-redisesalat majoneesiga		50	33	0,4	2	3,2
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		15	39	1,2	0,45	7,26
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
õun		100	46	0,5		11,3
<b>Kokku:</b>			<b>728,5</b>	<b>29,8</b>	<b>23,91</b>	<b>97,46</b>