

	09. detsember	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
lihapallid		75	180,7	13,5	9,7	9,8
ketšup		25	21,2	5	0,07	5,2
makaronid		150	212	6,3	4	37,4
kapsa-porgandi-paprikasalat		50	44	0,5	3	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
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>741,4</b>	<b>34,3</b>	<b>22,93</b>	<b>102,8</b>
	<b>10. detsember</b>					
kartuli-frikadellisupp		280	190,3	7,6	6,7	24,1
kamakreem		150	220	6,5	10,8	24
banaan		20	20,4	0,2	0,06	4,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>682,7</b>	<b>24,5</b>	<b>23,4</b>	<b>92,2</b>
	<b>11. detsember</b>					
ahjus küpsetatud kana		100	240	18,4	18,7	
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
hiinakapsa-tomati-porrusalat		50	47,1	0,5	4,1	1,6
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	52	1,8	0,48	10
paprika		50	18	0,7	0,2	3,2
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>776,8</b>	<b>32,1</b>	<b>33,54</b>	<b>86</b>
	<b>12. detsember</b>					
borš		280	185,9	8,2	10,3	14,7
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
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
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
mandariin		60	22,8	0,5		5,2
<b>Kokku:</b>			<b>703,72</b>	<b>22,06</b>	<b>19,66</b>	<b>108,41</b>
	<b>13. detsember</b>					
paneeritud kala		80	169,6	8,8	11,2	19,2
tatarikaste		50	81	0,8	7,4	2,4
sõmer riis		150	228	3,3	1,5	40,8
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
õunad		100	46	0,5		11,3
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>806,4</b>	<b>21,7</b>	<b>28,56</b>	<b>118,4</b>

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt