

	12.ноя	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
makaronid		150	198	5,4	3,2	36,4
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
<b>Kokku:</b>			<b>756,8</b>	<b>31,9</b>	<b>27,24</b>	<b>93,24</b>
	<b>13.ноя</b>					
kala-riisisupp munaga		280	171,6	12	6,6	16
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
puuviljasalat vahukoorega		150/20	179	2	6	29,4
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>639,02</b>	<b>25,8</b>	<b>20,74</b>	<b>87,31</b>
	<b>14.ноя</b>					
ahjuviinerid		85	187,8	8,5	14,4	5,95
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
hapukapsa-porgandi-õunasalat		50	52,8	0,5	4	3,5
kakao		200	180,1	6,9	4,9	27,1
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
kaalिकासnäk		50	15,3	0,3	0,1	3,2
<b>Kokku:</b>			<b>781,5</b>	<b>26,6</b>	<b>32,96</b>	<b>92,4</b>
	<b>15.ноя</b>					
hernesupp		280	370,7	20,7	17	32,5
mustsõstra -õuna manna vaht		150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>773,2</b>	<b>32,2</b>	<b>23,14</b>	<b>107,2</b>
	<b>16.ноя</b>					
kana hapukoore-karrikastmes		125	187	14,6	12,1	4,3
sõmer riis		150	228	3,3	5,6	40,8
hiinakapsa-tomati-porrusalat		50	47,1	0,5	4,1	2
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
pirn		100	48,3	0,4		10,6
<b>Kokku:</b>			<b>793,9</b>	<b>27,8</b>	<b>27,96</b>	<b>104,6</b>

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt