

	14.январь	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-maisisalat		50	54	1	3,2	5,2
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
keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
<b>Kokku:</b>			<b>757,8</b>	<b>32,9</b>	<b>26,34</b>	<b>94,94</b>
	<b>15.январь</b>					
rassolnik		280	218,4	8,6	10,4	22,5
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
mandariin		60	22,8	0,5		5,3
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>736,22</b>	<b>22,46</b>	<b>19,76</b>	<b>116,31</b>
	<b>16.январь</b>					
böfstroogonov		125	204,5	11	15,5	4,6
keedetud tatar		150	163	6,7	0,9	32
porgandi-õunasalat		50	50	0,4	3,2	4,8
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
<b>Kokku:</b>			<b>735,7</b>	<b>27,1</b>	<b>25,76</b>	<b>97</b>
	<b>17.январь</b>					
kala-riisisupp munaga		280	171,6	12	6,6	16
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kohupiimakreem kirsikisselliga		100/150	237	17,4	1	39,2
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
paprikasnak		50	19,5	0,5	0,2	3,9
<b>Kokku:</b>			<b>713,52</b>	<b>39</b>	<b>14,61</b>	<b>105,87</b>
	<b>18.январь</b>					
kana hautatud köögiviljadega		300	301	21,4	11,7	26,5
värske tomat		30	6	0,2	0,06	1,2
kakao		200	180,1	6,9	4,9	27,1
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
pirn		120	53,2	0,2	0,4	10
<b>Kokku:</b>			<b>760,8</b>	<b>36,8</b>	<b>21,92</b>	<b>99,35</b>

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt