

	15.map	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaroni-hakkliharoog		250	375	13,6	14,7	46
ketšup		25	21,2	5	0,07	5,2
porgandi-redise-õunasalat		50	39	0,4	2,1	4,5
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
Kokku:			745,5	29,7	24,28	104,7
	16.map					
kodune seljanka		280	230,5	10,8	17	11,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kakaopuding		150	162,6	4,5	3,4	28,5
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
õun		100	46	0,5		11,3
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			768,62	27,66	28,56	103,21
	17.map					
maksastrooganov		125	175	12,8	10,3	6,9
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
peedi-hapukapsasalat		50	47	0,8	3	4,1
mahlajook		200	94,7			23,7
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
porgand		50	19,5	0,5	0,2	3,9
Kokku:			680,05	26,1	19,49	98,65
	18.map					
kana hautatud köögiviljadega		300	301	21,4	11,7	26,5
värske tomat		30	6	0,2	0,05	1,2
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
pirn		100	48,3	0,4		10,6
Kokku:			662,3	31,6	17,91	90,2