

	15.okt	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
lihapallid		75	180,7	13,5	9,7	9,8
jogurti-tomatikaste		50	40	1,3	0,8	7
makaronid		150	198	5,4	3,2	36,4
porgandi-apelsinisaalat		50	50	0,4	3,1	5
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		10	23,5	0,9	0,4	3,8
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
PRIA keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:			755,5	31	23,81	103,5
	16.okt					
borš		280	185,9	8,2	10,3	14,7
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kohuke		1tk.	139	3,6	9,4	11
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
puuvili		100	46	0,5		11,3
Kokku:			659,32	24,1	27,84	78,91
	17.okt					
maksastrooganov		125	175	12,8	10,3	6,9
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
hiinakapsa-porgandi-kurgisaalat		50	48	0,4	4	2,5
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		20	52	1,8	0,48	10
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			661,55	25,2	20,29	93,15
	18.okt					
paneeritud mintafilee		75	169,6	8,8	11,2	19,2
tatarikaste		50	81	0,8	7,4	2,4
sõmer riis		150	228	3,3	5,6	40,8
kapsa-peedisalat		50	20,4	0,2	0,06	4,7
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 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			782,5	22,1	30,42	114
PRIA toetus: õunad						