

	17.sept	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
makaronid		150	194,9	5,1	5,3	31,3
porgandi-redisesalat hapukoorega		50	25	0,6	1,1	3,1
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
PRIA keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
<b>Kokku:</b>			<b>725,7</b>	<b>32,2</b>	<b>26,34</b>	<b>87,74</b>
	<b>18.sept</b>					
värskekapsasupp		300	145,2	2,8	6	13,6
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
vaniljepuding		150	170	4,6	3,2	27,9
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
puuvili		100	46	0,5		11,3
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>664,22</b>	<b>18,26</b>	<b>16,06</b>	<b>102,31</b>
	<b>19.sept</b>					
guljašš		125	196,8	10,7	15,4	4,6
keedetud tatar		150	163	6,7	0,9	32
kapsa-värskekurgj salat		50	58,4	0,5	5,1	2,4
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
mahlajook		200	94,7			23,7
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>759,9</b>	<b>27,5</b>	<b>27,56</b>	<b>99,6</b>
	<b>20.sept</b>					
kartuli-frikadellisupp		280	190,3	7,6	6,7	24,1
jogurti-mangokreem banaanitükkidega		170	182,4	5	6,05	26,7
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>624,7</b>	<b>22,8</b>	<b>18,59</b>	<b>90,2</b>
	<b>21.sept</b>					
paneeritud kala		80	169,6	8,8	11,2	19,2
tatarikaste		50	81	0,8	7,4	2,4
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
<b>Kokku:</b>			<b>724,9</b>	<b>21,1</b>	<b>31,26</b>	<b>99,55</b>
PRIA toetus: ploomid						