

	18.фев	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-porgandi-õunasalat		50	54,3	0,4	4,1	3,9
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>758,1</b>	<b>32,3</b>	<b>27,24</b>	<b>93,64</b>
	<b>19.фев</b>					
kana-nudlisupp		280	186	5,7	5,3	24,5
kohupiimakreem banaanidega		150	171	7,6	4	25,8
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>635,5</b>	<b>25</b>	<b>16,44</b>	<b>92,1</b>
	<b>20.фев</b>					
kurzemestrooganov sealihast		125	291,3	14	23	6
keedetud tatar		150	188	6,7	3,7	32
peedisalat		50	50	0,8	3	4,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
mahlajook		200	94,7			23,7
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>871</b>	<b>31,1</b>	<b>35,86</b>	<b>103,3</b>
	<b>21.фев</b>					
kala-riisisupp munaga		280	171,6	12	6,6	16
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
kakaopudinag		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
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
pirn		100	48,3	0,4		10,6
<b>Kokku:</b>			<b>712,02</b>	<b>28,76</b>	<b>18,16</b>	<b>107,01</b>
	<b>22.фев</b>					
ahjuviinerid		85	187,8	8,5	14,4	5,95
kartulipüree		180	178,2	3,5	5,6	27,7
hapukapsa-porgandisalat		50	51	0,6	4	3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
tee		200	60			15
värske kurk		50	7	0,4	0,05	1,3
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
<b>Kokku:</b>			<b>736</b>	<b>23,2</b>	<b>29,89</b>	<b>92,35</b>