

	18.map	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
pasta singi-juustukastmes		260	346	15,4	13,4	40,3
kapsa-porgandi-maisisalat		50	48	0,7	3,2	4
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, jogurt 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:			704,3	26,8	24,01	93,3
	19.map					
kana-riisisupp		280	179	8	6,1	22,5
mustsõstra -õuna mannavaht		150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
pirn		100	48,3	0,4		10,6
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			679,8	22	13,54	115,2
	20.map					
kodune praad		250	380	14,3	22,8	29,5
hiinakapsa-tomati-kurgisalat		50	31	0,4	2,5	1,7
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
õun		100	46	0,5		11,3
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			775,2	24,2	31,46	98,1
	21.map					
paneeritud kala		80	169,6	8,8	11,2	19,2
jogurtikaste maitserohelisega		50	26,3	1,6	1,1	2,5
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
peedi-õunasalat		50	45,3	0,5	3,1	5,3
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			661	22	22,26	107,2

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt