

	18.nov	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
makaronid		150	212	6,3	4	37,4
kapsa-porgandisalat		50	53	0	4,1	3,5
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			744	31,1	26,79	92,14
	19.nov					
rassolnik		280	218,4	8,6	10,4	22,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
jogurti-mangokreem		150	162	4,7	6	22
mustsõstra 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
pirnid		120	55,2	0,6		13,6
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			765,12	25,76	24,56	110,01
	20.nov					
maksastrooganov		125	175	12,8	10,3	6,9
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
peedi-hapukapsasalat		50	45	0,7	3	3,7
värske tomat		40	8	0,5	0,08	1,5
kakao		200	180,1	6,9	4,9	27,1
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			746,95	32,3	24,59	96,75
	21.nov					
kala-riisisupp munaga		280	171,6	12	6,6	16
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
mustsõstra -õuna mannavaht		150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
ploom		70	32,6	0,5	0,4	6,6
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			661,62	25,6	15,76	102,31
	22.nov					
risoto kanaga		280	424,6	20,2	19,6	42
porgandi-õunasalat		50	50	0,4	3,2	4,8
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piimatooted 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			758,1	29,6	28,96	93,7

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt