

	22.anp	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
kapsa-redise-tillisalat		50	31	0,5	1,9	3
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
Kokku:			760	31,4	23,01	105,2
	23.anp					
kala-riisisupp munaga		280	171,6	12	6,6	16
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
pannkoogid		95	181,6	5,7	6,6	25,7
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		15	39	1,2	0,45	7,26
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
õun		100	46	0,5		11,3
Kokku:			715,72	29,46	21,33	102,17
	24.anp					
värskkapsa-hakklihahautis		150	220	9,6	17	7,1
kartulipüree		150	148,5	2,9	4,7	23,1
peedisalat		50	50	0,8	3	4,7
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
tomat		50	10	0,3	0,1	1,9
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			746,7	22,6	30,96	92,4
	25.anp					
borš		280	185,9	8,2	10,3	14,7
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
mustsõstra -õuna mannavah		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
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
pirn		100	48,3	0,4		10,6
Kokku:			670,12	20,8	17,44	105,11
	26.anp					
kana hapukoore-karrkastmes		125	187	14,6	12,1	4,3
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
porgandi-õunsalat		50	50	0,4	3,2	4,8
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			703,8	27,3	22,96	96,8

Infot toidu koostise ja allergeenide kohta küsi kokalt