

	25.фев	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
makaronid singi -ja juustuga		250	419,7	20,8	18,6	56,5
porgandi-redise-õunasalat		50	39	0,4	2,1	4,5
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:			769	31,9	28,11	110
	26.фев					
värskekapsa-hakklisahautis		150	220	9,6	17	7,1
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
v.tomat		30	6	0,2	0,06	1,2
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		20	52	1,8	0,48	10
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			691,05	23,3	24,35	94,45
	27.фев					
kodune seljanka		280	230,5	10,8	17	11,5
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
karamellkissell		150	192	3	2,5	39
keedis		20	41,1	0,06	0,02	10
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
õun		100	46	0,5		11,3
Kokku:			766,52	24,06	26,68	108,81
	28.фев					
kalaburgerid		65	137,8	7,1	5,2	15,6
jogurti-majoneesikaste maitserohelisega		50	117,4	1,6	10,8	3,5
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
peedi-hapukurgisalat		50	44	0,6	3	3,5
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
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:			759,3	22,6	26,34	108,4