

	28.январь	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-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
piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:			782	30,9	25,21	105,7
	29.январь					
maksastrooganov		125	175	12,8	10,3	6,9
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
peedi-hapukapsa-õunasalat		50	63	0,6	5	3,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
mahlajook		200	94,7			23,7
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			726,55	27,5	22,59	101,75
	30.январь					
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
porgandi-redisesalat		50	44,5	0,4	3	3,7
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
Kokku:			766,5	21,4	26,66	110,5
	31.январь					
lillkapsasupp		280	167,4	8,4	8,2	14,8
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
magusad maisihelbed		50	185,5	10,3	7,9	15,2
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
sai		20	52	1,8	0,48	10
pirn		120	53,2	0,2	0,3	12
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			694,52	30,7	24,54	83,91
	01.фев					
kreemisai		50	155	3,3	6,8	20
kohuke		1tk.	139	3,6	9,4	11
õun		120	55,2	0,6		13,6
piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			481,7	15	22,5	56,4