

21.09.2020	energia	rasvad	valgud	süsivesikud
Viinerid 80g	194	16.4	~9.6	2
Kartulipüree 150g (L)	127	2.59	2.61	23.39
Hiinakapsa – tomatisalad 75g	15	0.22	1.13	1.83
Kirsikompott 200g	78	0.03	0.03	19.09
Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	100	4.5	6.12	8.64
Ketšup 20g	19	0.08	0.42	4.08
Sepik 15g	113	0.75	3.95	22.5
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	790kcal	25.26g	27.49g	112.7
22.09.2020				
Hernesupp 280g	210	10.12	6.92	22.33
Kohupiim kakaoga 150g(L)	250	9.29	10.16	31.48
Piim 2.5% PRIA 200 ml(L)	100	4.5	6.12	8.64
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Puuvili 80g	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	707kcal	24.99g	27g	92.98
23.09.2020				
Paneeritud kala	227	14.62	11.11	12.76
Hapukoorekaste (L)	113	7.28	2.13	9.66
Sõmer riis 150g	225	4.74	3.59	42.04
Hapukapsa-peedisalad 75g	50	3.14	0.9	4.19
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	100	4.5	6.12	8.64
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Tee 200ml	8	0	0	2
Kokku	835kcal	35.07g	27.49g	101.9g
24.09.2020				
Värskekapsasupp 280g	290	14.83	8.71	30.35
Mannavaht	177	1.56	3.88	36.41
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	100	4.5	6.12	8.64
PRIA koolipuuili	35	0.29	0.16	7.92
Kokku	714kcal	21.97g	22.51g	105.93
25.09.2020				
Hautatud kana hapukoorekastmes130g (L)	164	8.32	17.84	4.46
Tatar 150g	166	4.56	4.5	26.81
Kapsa-kurgisalad 75g	33	1.63	0.72	3.9
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Morss 200ml	55	0	0.2	13.72
Piim 2.5% PRIA 200ml(L)	100	4.5	6.12	8.64
Aedvili 80g	30	0.32	0.64	6.16
Kokku	660kcal	20.12g	33.48g	86.3g
Nädala keskmine	741kcal	27.55	25.33	100.71

(L) - Laktoos