

	19.märts	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
polognese kaste		125	195,5	15,8	12,53	4,34
makaronid		150	194,9	5,1	5,3	31,3
porgandi-redise-pirniscalat		50	44,5	0,4	3	3,7
tee		200	60			15
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
PRIA keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:			745,2	32	28,24	88,34
	20.märts					
hernesupp		250	331	18,5	15,5	29
kamakreem puuviljadega		180	247,3	6,8	10	30,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			848,8	35,5	32,06	100,4
	21.märts					
guljašš		125	196,8	10,7	15,4	4,6
keedetud kartul		150	115,35	2,4	0,15	25,65
peedi-hapukurgisalat		50	44	0,6	3	3,5
mahlajook		200	94,7			23,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			697,85	23,3	24,71	94,35
	22.märts					
lillkapsasupp		280	164	8,4	8,2	14,4
hapukoor 20%		5	9,92	0,1	1	0,11
mustsõstra manna vaht		150	158,2	1,55	0,2	36,7
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		30	70,5	1,8	1,2	11,3
puuvili		100	46	0,5		11,3
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			675,12	22,25	17,26	105,61
	23.märts					
paneeritud lõhefileepala		50	106	5,5	7	12
jogurtikaste maitserohelisega		50	26,3	1,6	1,1	2,5
sõmer riis		150	183,3	3,3	1,5	40,8
hiinakapsa-porgandi-paprikasalat		50	59	0,5	5	2,5
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			681,6	20,5	20,76	109,7
PRIA toetus: värsked kurk						