

14.09.2020	energia	rasvad	valgud	süsivasikud
Hakklihakaste 130g	223	19.15	8.29	4.41
Sõmer Tatar 150g	144	4.42	3.75	22.34
Valge redise-porgandisalat 75g	22	0.2	0.67	4.33
Sepik 15g	113	0.75	3.95	22.5
Rukkileib 35g	109	0.4	3.2	23.25
Tee 180ml	324	0	0.1	80.92
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	100	4.5	6.12	8.64
kokku	1069kcal	29.5	26.96	173.19
15.09.2020				
Kana-nuudlisupp 250g	190	9.79	8.14	17.34
Riisipuder	44	4.24	0.66	0.76
Mustikakissell 100g	57	0.07	0.16	13.94
Leivavalik 50g	69	6.3	0.4	2.56
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	100	4.5	6.12	8.64
Ploom	112	0.79	3.64	22.61
kokku	611kcal	25.69g	19.12g	74.57g
16.09.2020				
Pilaff sealihast 250g	168	11.94	10.67	4.54
Hiinakapsa tomatisalat 75g	173	5.31	4.5	26.81
Rukkileib 35g	55	3.65	0.39	5.23
Sepik 15g	112	0.79	3.64	22.61
Soe mahlajook 180ml	100	4.5	6.12	8.64
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	135	0	0.02	33.7
kokku	743kcal	26.19g	25.34g	101.53
17.09.2020				
Kalaburger 80g	410	17.45	18.84	44.45
Kartulipüree 180 g (L)	117	2.99	3.99	18.63
Peedi-küslaugusalat 75g	34	0	0.06	8.44
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Piim 2.5% PRIA 200ml	100	4.5	6.12	8.64
Koolipuuviili 80g	112	0.79	3.69	22.61
kokku	773kcal	25.73g	32.65g	102.77g
18.09.2020				
Kanakaste 130g	344	12.13	23.26	34.63
Makaronid 150g	8	0.1	0.58	1.2
Hapukapsasalat 75g	135	3.88	5.03	20.08
Leivavalik 50g	112	0.79	3.64	22.61
Morss 180ml				
Piim 2.5% PRIA 200ml (L)	100	4.5	6.12	8.64
kokku	699kcal	21.4g	38.63g	87.16