

Kuu- päev	Toidu nimetus	Toitumisalan teave portsjoni kohta				
		Portsjon g	Energia- sisaldus, kcal	Rasvad g	Süsivesi- kud, g	Valgud g
E	Tatrapuder, või(R82%)	200/15	382,7	25,6	30,51	6,13
	Piim, R2,5%	200	109,6	5,1	9,44	4,64
	Köögiviljaamps (porgand)	60	19,4	0,12	3,36	0,36
	Kokku päevas:		511,7	30,82	43,31	11,13
T	Hakklihapall	60	152,53	13,79	3,21	9,1
	Kurgi-tomati- hapukooresalat	50	26,9	2,49	0,09	0
	Sidrunimahla jook	200	91,81	0	22,98	0,01
	Seemneleib	40	129,6	5,08	20,48	4,48
	Kokku päevas:		400,84	21,36	46,76	13,59
K	Spagetid singi ja juustuga	200	328,32	18,16	29,82	10,8
	Tomat	30	6,57	0,09	1,05	0,18
	Joogijogurt	200	164	3	26	7,6
	Kokku päevas:		498,89	21,25	56,87	18,58
N	Köögiviljaomlett	200	244,83	69,48	6,03	14,58
	Tee	200	31,92	0	7,98	0
	Seemneleib	40	129,6	5,08	20,48	4,48
	Kokku päevas:		406,35	74,56	34,49	19,06
R	Soe ahjuvõileib(sink, juust, tomat)	100	249	7,22	12,76	11
	Mustsõstramahlajook	200	54	0,06	13,4	0,2
	Kokku päevas:		303	7,28	26,16	11,2
	Kokku nädalas keskmiselt		424,16	26,24	41,52	14,71

Head isu!
Bon appetit!