

	II-III aste	I aste	kalorlus		valgud		rasvad	süsivesikud			
			II-III	I	II-III	I		II-III	I	II-III	I
03.12	150/200/50/125/30/120	100/150/30/100/15/80	590,4	402	20	13,6	14,6	10	91	61,9	
04.12	250/100/30/30	200/80/20/15	359,1	264,1	14,9	10,8	9,3	7,4	51,1	36,8	
05.12	350/80/100/30/125	250/50/80/20/100	711,5	502,7	17,6	12,5	20,8	21,1	101,1	71,8	
06.12	250/100/125/30	200/80/80/15	582,6	447,4	26,5	20,5	19,2	15,2	72,6	54,6	
07.12	150/200/50/125/30/100/10	100/150/30/100/30/80/10	676,6	489,5	26,6	18,6	20,1	14,4	93,7	69,6	
10.12	250/5/100/20/30	200/3/80/10/15	346,4	248,5	14	10,5	10,8	8,2	45,9	31,3	
11.12	150/200/50/100/125/30	100/150/30/80/100/15	694,9	486,5	24	16,4	21,6	14,6	97,4	70,3	
12.12	250/5/100/30/125	200/3/80/15/100	272	194,9	7,4	5	4,9	3,5	48,1	35,1	
13.12	150/210/50/125/50/30	100/180/30/100/30/15	602,1	449,6	35,8	25	22,3	17,1	80,8	45,8	
14.12	300/30/50/30/125/100/20	250/20/30/15/100/80/10	806,4	630,6	31,9	25,3	21,9	17,7	117,2	89,4	
17.12	250/5/120/80/30	200/3/100/60/20	368,9	274,1	14,6	10,9	19,9	15,5	30,4	20,8	
18.12	150/200/50/125/30/100/20	100/150/30/100/15/80/10	581,7	405,7	26,7	18,6	14,5	10	83	58,1	
19.12	250/5/30/100/125	200/3/15/80/80	457,5	345,4	22,8	17,5	13,3	10,2	59	43,7	
20.12	300/30/50/30/125/100	250/20/30/15/100/80	315,1	218,9	7,7	5,3	9,6	6,5	47	33,1	
21.12	250/120/50/125/30	200/100/30/100/20	646	493,9	29,7	22,2	18,1	14,6	85,8	64,8	