

			kalorid		rasvad		süsivesikud		valgud	
	II - III KA	I KA	II - III KA	I KA	II - III KA	I KA	II - III KA	I KA	II - III KA	I KA
02.10	180/250/8030/125/2 tk	150/200/50/30/125/2 tk	789	684	29,5	22,1	102,6	89,2	22,69	16,9
03.10	250/100/20/30	200/80/20/15	706	587	29,4	22,2	113,1	96,7	28,9	19,4
04.10	350/50/60/125/30	250/30/50/100/15	788	688	28,5	24,7	95,14	76,7	24,15	19
05.10	250/100/125/30	200/100/125/15	711	697	27,2	23,87	96,82	77,5	25,87	19,9
06.10	150/200/50/125/30/50	120/150/50/125/15/30	798	685	27,3	23,43	96,26	79,2	25,88	17,8
09.10	250/5/100/20/125/30	200/3/80/20/125/15	698	599	25,7	23,82	96,12	79,6	25,4	18,9
10.10	150/200/50/125/30	120/150/50/150/15	759	693	27,7	24,05	115	92,1	25,9	17,5
11.10	150/210/50/125/50/30	100/180/50/125/30/15	781	666	28,3	22,1	95,8	76,4	23,8	16,4
12.10	250/100/30/125	200/100/15/125	689	567	24,1	20	111,4	87,4	25,61	17,9
13.10	350/30/50/30/125/100/20	300/30/50/30/125/100/20	778	623	24	22,8	107,5	98,4	22,3	18,9
KOKKU 10 PÄEVA ARVESTUS			7497	6489	271,7	229,07	1029,74	853,2	250,5	182,6
ÜHE PÄEVA KESKMINE NORM			749,7	648,9	27,17	22,907	102,974	85,32	25,05	18,26
SEADUSEST JOHTUVALT LUBATUD NORM (LUBATUD KÕIKUMINE PEALE-+)			735+-57,5	610+-50	23+-4,6	19+-3,8	105,6+-4,6	87,7+-3,8	24,5+-2,05	20,3+-1,7
16.10	250/3/100/30/30	200/3/80/20/15	740	682	20,8	17,3	108,5	92,5	26,9	23
17.10	150/200/60/30/125/100/20	120/150/50/15/125/80/20	839	691	32	24,9	110,1	87,5	24,9	20,2
18.10	250/120/30/30	200/100/20/15	811	704	23,2	16,4	125,8	90,4	22	16,3
19.10	170/200/30/120/50/125	100/150/30/100/50/125	809	686	29,8	21,7	100,5	90,1	32,2	25,3
20.10	250/30/100/125	200/15/80/125	667	578	25,7	23,82	96,12	82,7	25,4	18,9
30.10	150/200/50/30/125	120/150/30/15/100	788	667	27,3	23,43	111,2	89,7	25,88	17,8
31.10	250/120/100/30	200/100/80/15	689	522	21,68	15,3	96,05	79,2	25,66	15,1
01.11	150/200/50/125/30/100	100/150/30/100/15/80	801	688	27,3	23,43	96,26	79,2	25,88	17,8
02.11	250/100/125/30	200/80/100/15	712	677	27,2	23,87	96,82	79,2	25,87	19,9
07.04	250/80/20/30	200/60/10/15	700	633	23,6	15	95,9	80,7	25,4	17,4
KOKKU 10 PÄEVA ARVESTUS			7556	6528	258,58	205,15	1037,25	851,2	260,09	191,7
ÜHE PÄEVA KESKMINE NORM			755,6	652,8	25,858	20,515	103,725	85,12	26,009	19,17
SEADUSEST JOHTUVALT LUBATUD NORM (LUBATUD KÕIKUMINE PEALE-+)			735+-57,5	610+-50	23+-4,6	19+-3,8	105,6+-4,6	87,7+-3,8	24,5+-2,05	20,3+-1,7