

		kalorid	valgud	rasvad	süsi- vesikud
02.10	200/3/30/15/10/125	367	10,1	9,7	59,4
03.10	150/150/125	489	12,8	22,7	56,7
04.10	200/30/125	523	17	17,1	73,7
05.10	200/50/125	494	19,6	17,7	62,5
06.10	150/50/125	425	14,23	13,07	62,96
09.10	200/20/125	376	7,4	11	60,5
10.10	200/40	365	9,6	10,3	57,1
11.10	200/125	497	17,7	20,7	58,3
12.10	200/30/125	500	32	12,6	63
13.10	150/125	331	19,6	15,2	55,2
16.10	200/3/30/5/10/125	366	11,2	9,8	45,6
17.10	150/200/50/125	513	22,9	18,2	62,8
18.10	200/20/125	374	10,7	8,8	61,8
19.10	200/30/30/125	513	22,9	18,2	62,8
20.10	150/125	398	21,1	16,1	55,3
30.10	200/20/125	509	19,5	12,2	78,4
31.10	200/50/125	521	20,7	15,9	73,5
01.11	200/125	478	18,10	13	75,3
02.11	200/125	388	11,9	12,4	54,5
03.11	220/20/125/	376	12,5	11	60,5