

12.03.2018 KOOL.ERI/Esmaspäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	622	622
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	95.8	95.8
	Rasvad, g	22.2	22.2
	Valgud, g	20.4	20.4
13.03.2018 KOOL.ERI/Teisipäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	624	624
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	97.2	97.2
	Rasvad, g	26.8	26.8
	Valgud, g	20.7	20.7
14.03.2018 KOOL.ERI/Kolmapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	638	638
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	94,6	94,6
	Rasvad, g	22.8	22.8
	Valgud, g	20.8	20.8
15.03.2018 KOOL.ERI/Neljapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	647	647
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	98.4	98.4
	Rasvad, g	21.8	21.8
	Valgud, g	15.1	15.1
16.03.2018 KOOL.ERI/Reede	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	627	627
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	98.7	98.7
	Rasvad, g	24.5	24.5
	Valgud, g	25.3	25.3

12-16.03.2018 KOOL.ERI/Keskmine	Energia (sh kiudained), kcal		631,6
	Süsivesikud, kokku, g		96,94
	Rasvad, g		23,62
	Valgud, g		20,46