11.06.18 Sõim .Esmaspäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	257	424	255	936
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	27,5	45,3	27,2	100
	Süsivesikud, kokku, g	38.6	50	42.5	131,1
	Rasvad, g	10.4	17.5	7.61	35,51
	Valgud, g	7.26	16.9	4.71	28.9
12.06.18 Sõim .Teisipäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	313	386	247	949
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	33.1	40.8	26.1	100
	Süsivesikud, kokku, g	40.1	57.8	34	131,9
	Rasvad, g	12.2	11.3	8.66	32.1
	Valgud, g	10.9	15.1	8.12	34.1
13.06.18 Sõim .Kolmapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	282	398	266	946
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	29,8	42.1	28,1	100
	Süsivesikud, kokku, g	37.4	48.8	39.2	125,4
	Rasvad, g	11.4	14.3	5.78	31.4
	Valgud, g	8.35	19	4.74	32.1
14.06.01.18 Sõim .Neljapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	307	378	267	932
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	32,9	40,5	28,6	100
	Süsivesikud, kokku, g	46.4	65.1	19.7	131,2
	Rasvad, g	9,3	5.12	9.49	33,91
	Valgud, g	10.3	14,12	10.1	34,6
15.06.18 Sõim .Reede	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	258	418	273	949
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	27.2	44	28.8	100
	Süsivesikud, kokku, g	26.6	75.4	23.2	125,2
	Rasvad, g	13.8	7.4	14.8	36
	Valgud, g	7.62	15.4	10.8	33.82
11-15.06.18 Sõim. Keskmine	**Energia, kcal**				**942,6**

	Süsivesikud, kokku, g				**128,96**
	Rasvad, g				**33,78**
	Valgud, g				**31,9**
11.06.18 3-5.a Esmaspäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	338	529	310	1177
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	28.7	44,9	26,4	100
	Süsivesikud, kokku, g	62.3	74.4	32.6	169,3
	Rasvad, g	6.37	20	14.1	40.4
	Valgud, g	7.55	20.4	8.19	36.1
12.06.18 3-5. a Teisipäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	341	493	338	1172
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	29,1	42,1	28,8	100
	Süsivesikud, kokku, g	49.4	76.7	44	170,1
	Rasvad, g	16.4	10	10.6	37
	Valgud, g	11.6	15.8	10.3	37.7
13.06.18 3-5. a Kolmapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	343	493	343	1179
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	28.5	42.1	29.3	100
	Süsivesikud, kokku, g	64.4	60.2	47.4	172
	Rasvad, g	6.04	17.8	14.2	38,04
	Valgud, g	10.1	23.7	6.82	40.62
14.06.18 3-5. a Neljapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	362	498	326	1186
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	31,1	41,6	27,3	100
	Süsivesikud, kokku, g	48.8	95	21.3	165,1
	Rasvad, g	14.7	14.9	9.73	39.3
	Valgud, g	11.1	20.2	12.3	43,6
15.06.18 3-5 .a Reede	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	336	549	306	1191
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	28,3	46	25.7	100
	Süsivesikud, kokku, g	43,1	96.2	32.8	172,1

	Rasvad, g	13.4	10.3	14.1	37.8
	Valgud, g	14.4	19.9	9.33	43.6
11-15.06.18 3-5.a Keskmine	**Energia, kcal**				**1181**
	Süsivesikud, kokku, g				**169,7**
	Rasvad, g				**38,51**
	Valgud, g				**40,32**
11.06.18 5-6.a.Esmaspäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	369	637	382	1388
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	26,1	46.2	27,7	100
	Süsivesikud, kokku, g	78.3	81.3	40.7	200,3
	Rasvad, g	10.6	24.5	11.7	46.9
	Valgud, g	12.3	25.2	3.3	40.8
12.06.18 5-6.a Teisipäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	391	607	386	1384
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	28,3	43,8	27.9	100
	Süsivesikud, kokku, g	56.9	93.1	51.8	201,8
	Rasvad, g	19.1	11.9	13.3	44.2
	Valgud, g	13.2	19.2	12.4	44.8
13.06.18 5-6.a Kolmapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	434	527	420	1380
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	31.4	38.2	30.4	100
	Süsivesikud, kokku, g	64.8	71.2	60.4	196,4
	Rasvad, g	10	16.8	17.3	44.55
	Valgud, g	12	23.6	15.6	51.1
14.06.18 5-6.a Neljapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	401	616	369	1386
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	29	44,4	26,6	100
	Süsivesikud, kokku, g	54.2	102	46.4	202,8
	Rasvad, g	15.7	17	10.9	43,6
	Valgud, g	10.7	21.4	16.1	48.2
15.06.18 5-6.a Reede	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku

	Energia (sh kiudained), kcal	383	620	388	1391
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	27,5	44,5	28	100
	Süsivesikud, kokku, g	45.5	112	43.9	201,4
	Rasvad, g	14	12.2	17.5	43.7
	Valgud, g	14.5	20.3	13.7	48.5
11-15.06.18 5-6.a Nädal keskmine	**Energia, kcal**				**1394**
	Süsivesikud, kokku, g				**200,5**
	Rasvad, g				**45,85**
	Valgud, g				**46,68**
11.06.18 6-7. a Esmaspäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	436	678	430	1544
		28,2	43,9	27,9	100
	Süsivesikud, kokku, g	64.7	96.3	54.5	225,5
	Rasvad, g	8.5	25.2	18.2	51,9
	Valgud, g	10	26.9	9.91	46.8
12.06.18 6-7. a Teisipäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	441	655	440	1536
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	28,8	42,6	28,6	100
	Süsivesikud, kokku, g	59.8	94.8	66.5	221,1
	Rasvad, g	20.4	12	16.8	49.2
	Valgud, g	14.9	19.4	15.8	50.1
13.06.18 6-7. a Kolmapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	432	641	461	1534
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	27.8	42.2	30.3	100
	Süsivesikud, kokku, g	83.7	83.8	54.5	222
	Rasvad, g	11.82	21.5	14.2	47,52
	Valgud, g	11.6	29.3	17.2	58.1
14.06.18 6-7. a Neljapäev	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	439	674	421	1534
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	28,6	43,9	27.5	100

	Süsivesikud, kokku, g	58.6	114	48.3	220,9
	Rasvad, g	15.6	17.6	18.4	51.6
	Valgud, g	11.1	21.4	20.5	53
15.06.18 6-7 .a Reede	Toitaine	Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtuoode	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	425	670	445	1530
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	27,6	43.5	28,9	100
	Süsivesikud, kokku, g	57	112	50.3	219,3
	Rasvad, g	15.1	14.3	22	51.4
	Valgud, g	15,7	24.4	15.5	55,6
11-15.06.18 6-7.a Nädal keskmine	**Energia, kcal**				**1545,6**
	Süsivesikud, kokku, g				**221,76**
	Rasvad, g				**50,32**
	Valgud, g				**52,72**