

15.01.2018 Kool 10-12a.Esmaspäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	711	711
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	94.2	94.2
	Rasvad, g	23.4	23,4
	Valgud, g	32.8	32.8
16.01.2018 Kool 10-12a.Teispäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	689	689
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	93.2	93.2
	Rasvad, g	27.4	27.4
	Valgud, g	19	19
17.01.2018 Kool 10-12a.Kolmapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	699	699
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	103	103
	Rasvad, g	21	21
	Valgud, g	25.9	25.9
18.01.2018 Kool 10-12a.Neljapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	710	710
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	101	101
	Rasvad, g	22.3	22.3
	Valgud, g	28.6	28.6
19.01.2018 Kool 10-12a.Reede	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	693	693
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	103	103
	Rasvad, g	22.2	22.2
	Valgud, g	21.2	21.2

15-19.01 .18 Kool keskmine	Energia, kcal		700,4
	Süsivesikud, kokku, g		98,88
	Rasvad, g		23,26
	Valgud, g		25,5
15.01.2018 Gümน์.Esmapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	842	842
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	119	119
	Rasvad, g	23.9	23.9
	Valgud, g	34.5	34.5
16.01.2018 Gümน์.Teispäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	845	845
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	116	116
	Rasvad, g	33.6	33.6
	Valgud, g	21.4	21.4
17.01.2018 Gümน์.Kolmapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	833	833
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	126	126
	Rasvad, g	23.9	23.9
	Valgud, g	29.8	29.8
18.01.2018 Gümน์.Neljapäev	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	839	839
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100
	Süsivesikud, kokku, g	117	117
	Rasvad, g	23.8	23.8
	Valgud, g	38.5	38.5
19.01.2018 Gümน์.Reede	Toitaine	Lõunasöök	Kokku
	Energia (sh kiudained), kcal	843	843
	Energia (sh kiudained) (% päevast)	100	100

	Süsivesikud, kokku, g	124	124
	Rasvad, g	25.9	25.9
	Valgud, g	26.1	26.1
15-19.01.18 Güm. keskmiselt	Energia, kcal		840,4
	Süsivesikud, kokku, g		120,4
	Rasvad, g		26,22
	Valgud, g		30,06