

**Esmaspäev, 21.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,63	9,15	24,48	233,11
2. Jogurtitops	1 tk	2,1	1,1	18,4	94,28
3. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>16,1</b>	<b>10,61</b>	<b>55,69</b>	<b>392,97</b>

**Teisipäev, 22.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet jahutatud sea-ja veisehakklihast	75 g	12,29	14,27	4,86	203,05
2. Ahjukartulid	150 g	2,51	2,6	25,38	138,55
3. Soe piimakaste	50 g	1,01	3,22	3,69	49,24
4. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>19,1</b>	<b>23,15</b>	<b>63,91</b>	<b>555,65</b>

**Kolmapäev, 23.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga	250 g	13,86	12,37	54,43	395,03
2. Hiinakapsa-värske kurgi -paprikasalat	50 g	0,52	0,6	3,87	23,59
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>17,64</b>	<b>14,08</b>	<b>105,22</b>	<b>634,69</b>

**Neljapäev, 24.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	250 g	6,91	12,45	33,54	281,6
2. Võisai juustuga	50 g	8,5	9,9	9,71	166,73
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
		<b>22,61</b>	<b>27,75</b>	<b>63,45</b>	<b>610,89</b>

**Reede, 25.09.2015**

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kohupiimavorm hapukoorega	180 g	24,75	18,27	25,73	376,87
2. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
3. Piparmünditee suhkruga	200 g	0	0	13,88	56,89
		<b>25,75</b>	<b>18,75</b>	<b>59,6</b>	<b>524,33</b>

Keskmine summa:	<b>20,24</b>	<b>18,87</b>	<b>69,57</b>	<b>543,71</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------