

<b>Esmaspäev, 01.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	12,6	15,15	37,67	347
2. Porgandi-apelsinisalad	50	0,6	0,18	9,74	44,1
3. Hiinakapsa-kurgisalad	50	0,86	0,23	3,28	19,1
4. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,3
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
7. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,2
		<b>27,64</b>	<b>25,05</b>	<b>116,9</b>	<b>825,6</b>
<b>Teispäev, 02.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka	300	9,3	9,98	9,45	169,7
2. Banaani-jogurti magustoit	150	5,74	1,13	25,9	140,2
3. Köögiviljalõigud	50	0,34	0,1	3,5	16,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>26,35</b>	<b>17,39</b>	<b>72,18</b>	<b>565,6</b>
<b>Kolmapäev, 03.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Värske kapsa-hakklihahautis	280	16	18,04	12,64	285,2
2. Keedetud kartul	100	1,92	2,05	17,01	96,7
3. Sõmer riis	50	1,15	2,47	13,42	82,7
4. Porgandi - kõrvitsasalad	50	0,53	1,95	7,98	53
5. Valge redise, varsselleri, õuna ja hiinakapsa salat õlikastmega	50	0,55	2,56	3,45	40,3
6. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,65	0,24	21,9	94,7
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		<b>29,64</b>	<b>32,79</b>	<b>104,69</b>	<b>855,7</b>
<b>Neljapäev, 04.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	4,26	7,75	12,08	139,1
2. Täistera tume riis	100	2,51	3,4	29,38	162,3
3. Keedetud kartul	50	0,96	1,03	8,5	48,4
4. Sojakaste	30	0,4	2,93	3,26	42,2
5. Redisesalat hapukoorega	50	0,58	1,55	1,69	23,7
6. Hapukurgi-peedisalat	50	0,72	2,21	4,51	42
7. Mustika hapupiimajook (Valio)	150	4,2	3,3	17,1	118
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4
10. Kiivi	1 tk	1	0,6	14,2	67,9
		<b>23,48</b>	<b>28,24</b>	<b>119</b>	<b>846,8</b>
<b>Reede, 05.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Lillkapsapüreesupp saiakuubikutega	300	4,33	0,89	17,38	97,2
2. Kohupiima-šokolaadi magustoit	150	15,29	13,4	36,71	337,8
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>30,63</b>	<b>20,55</b>	<b>93,34</b>	<b>699,4</b>
Keskmine:		<b>27,55</b>	<b>24,8</b>	<b>101,22</b>	<b>758,62</b>