

Esmaspäev, 15.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Pilaff sealihast	260	14,53	12,57	42,27	349,8	
2. Porgandi - ananassisalat	50	0,49	2,16	5,01	42,6	
3. Hiinakapsa-paprikasalat	50	0,73	3,15	2,76	43,6	
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,65	0,24	21,9	94,7	
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	
		25,76	23,75	98,81	731,6	
Teisipäev, 16.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	8,11	14,67	16,46	237,2	
2. Marjakissell vahukoorega	225	1,52	10,97	37,1	260,4	
3. Köögiviljalõigud	50	0,34	0,1	3,5	16,7	
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
5. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1	
		14,28	26,7	79,43	632,6	
Kolmapäev, 17.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Viinerikaste	125	7,28	18,19	8,18	232,5	
2. Kartulipüree	150	3,12	2,93	22,32	131,5	
3. Hapukapsa - jõhvikasalat	50	0,64	4,67	2,1	54,7	
4. Hapukurgi-peedisalat	50	0,72	2,21	4,51	42	
5. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2	
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8	
7. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4	
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun						
		21,08	33,5	84,91	746,1	
Neljapäev, 18.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	9,44	11,66	12,24	197,3	
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit	150	15,29	13,4	36,71	337,8	
3. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6	
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. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1	
		36,19	31,58	103,99	868,4	
Reede, 19.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Hakklihakaste	125	11,6	5,73	5,51	123,4	
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,58	4,4	27,19	171,2	
3. Kapsa-kurgi-tomatisalat	50	0,58	2,11	2,7	33,1	
4. Porgandisalat seemnetega	50	0,75	1,76	4,1	36,3	
5. Apelsini sektorid	50	0,35	0,1	5,65	25,5	
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8	
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82	
		27,22	19,72	71,03	586,3	
		Keskmine:	24,91	27,05	87,64	712,99