

Esmaspäev, 29.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,59	2,68	172,2
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Külm kaste	50	1,35	16,25	1,92	164,5
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,59	0,18	5,18	25,3
5. Piparmünditee	200	0	0	13,88	56,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		16,26	37,79	77,85	737,3
Teisipäev, 01.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakklühaga	250	14,91	8,76	42,47	316,8
2. Hiinakapsa-kurgisalat	50	0,95	0,18	3,2	18,7
3. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,71	9,33	79,14	487,9
Kolmapäev, 02.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	75	9,28	15,85	5,8	209,2
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Redisesalat hapukoorega	50	0,58	1,55	1,69	23,7
4. Tee sidruniga	200	0,12	0,03	13,69	56,9
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,15	20,39	60,06	498
Neljapäev, 03.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1
2. Kartulipüree	150	3,12	2,93	22,32	131,5
3. Tar-tar kaste	50	0,53	3,5	4,33	52,5
4. Peedisalat	50	0,78	3,04	4,52	50
5. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,27	18,52	73,86	537,7
Reede, 04.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	11,12	11,31	4,24	168,1
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,58	4,4	27,19	171,2
3. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,2
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		25,09	24,53	81,7	666
	Keskmine:	18,1	22,11	74,52	585,38