

<b>Esmaspäev, 07.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Kana-köögiviljarisoto	280	15,46	12,13	44,63	359,2	
2. Porgandi-apelsinisolat	50	0,6	0,18	9,74	44,1	
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,56	1,04	6,9	40,3	
4. Piparmünditee	200	0	0	13,88	56,9	
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	
		<b>26</b>	<b>18,97</b>	<b>102,03</b>	<b>701,3</b>	
<b>Teisipäev, 08.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Kana - nuudlisupp	300	6,9	10,42	23,98	223,5	
2. Kohupiimavaht šokolaadiga	150	8,27	8,06	34,9	252	
3. Köögiviljalõigud	50	0,36	0,08	3,58	16,8	
4. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82	
5. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1	
		<b>20,24</b>	<b>19,58</b>	<b>87,15</b>	<b>622,3</b>	
<b>Kolmapäev, 09.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,72	17,82	17,61	290,1	
2. Keedetud kartul	150	2,88	3,08	25,51	145,1	
3. Tar-tar kaste	50	0,77	3,7	4,6	56,4	
4. Peedisalat	50	0,78	3,04	4,52	50	
5. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3	
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	
8. Koolipuuviili PRIA toetusel: õun						
		<b>27,32</b>	<b>35,92</b>	<b>81,6</b>	<b>780,7</b>	
<b>Neljapäev, 10.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	6,06	6,4	16,59	152,4	
2. Mahlakissell vahukoorega	225	0,33	0	47,69	196,9	
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
4. Apelsin	1 tk	0,4	0,72	19	86,2	
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8	
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50	
		<b>17,31</b>	<b>13,18</b>	<b>118,68</b>	<b>680,1</b>	
<b>Reede, 11.03.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>	
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,28	11,79	9,71	191,6	
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,58	4,4	27,19	171,2	
3. Porgandi-kaalikasalat	50	0,37	0,19	10,03	44,5	
4. Redisesalat hapukoorega	50	0,69	1,64	1,81	25,4	
5. Maasika-jogurti smuuti	200	2,43	1,45	30,25	147,4	
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	
		<b>27,71</b>	<b>25,09</b>	<b>104,87</b>	<b>776,9</b>	
		<b>Keskmine:</b>	<b>23,72</b>	<b>22,55</b>	<b>98,87</b>	<b>712,27</b>