

Esmaspäev, 07.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kotlet sea-ja veisehakklihast	80	13,11	18,31	5,18	245,3
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Kaalika-porgandisalat	50	0,62	0,16	8,65	39,5
5. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		20,37	24,7	76,04	625
Teisipäev, 08.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250	13,97	12,09	40,65	336,4
2. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
3. Maasika-jogurti smuuti	200	2,43	1,45	30,25	147,4
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		19,02	13,9	93,76	591,7
Kolmapäev, 09.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga	250	13,77	13,06	54,68	402,1
2. Redisesalat hapukoorega	50	0,69	1,64	1,81	25,4
3. Tee sidruniga	200	0,12	0,03	13,69	56,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		16,94	15,09	84,13	554,7
Neljapäev, 10.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	200	5,45	10,04	27,23	227,3
2. Võileib singiga	50	6,54	4,06	12,68	116,5
3. Kakao	200	3,63	3,31	21,29	132,9
4. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,2
		16,01	18,12	80,19	562,9
Reede, 11.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Tar-tar kaste	50	0,77	3,7	4,6	56,4
4. Peedisalat	50	0,78	3,04	4,52	50
5. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,83	23,2	92,06	658,1
	Keskmine:	17,64	19	85,23	598,51