

Esmaspäev, 11.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125	11,74	5,85	5,67	125,8
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Redisesalat	50	0,69	1,64	1,81	25,4
5. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		27,18	20,18	76,3	612
Teisipäev, 12.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga,hapukoorega.	300	11,35	11,82	21,88	246,2
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit	150	8,36	13,01	40,17	319,9
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
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. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		30,82	31,35	114,02	885,4
Kolmapäev, 13.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	150	14,12	9,52	4,33	164,2
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Selleri-õuna -porgandisalat	50	0,4	1,64	4,11	33,7
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
5. Maasika-jogurti smuuti	150	1,97	0,99	22,72	110,4
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		29,13	23,88	85,79	693,3
Neljapäev, 14.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	9,24	14,21	12,54	221,5
2. Pannkoogid koduaiaamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
3. Köögiviljalõigud (peakapsaas, porgand)	50	0,34	0,05	3,1	14,6
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
		28	30,03	94,4	781,1
Reede, 15.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikassée juustuga	125	10,8	10,83	6,11	170,1
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Porgandi-apelsinisalat	50	0,6	0,63	9,13	45,8
4. Hiinakapsa-paprikasalat	50	0,8	3,1	2,7	43,2
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		25,15	24,86	102,36	754
	Keskmine:	28,05	26,06	94,57	745,15