

Esmaspäev, 16.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125	12,66	9,37	5,09	159,9
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
5. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
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
		32,44	25,29	97,54	768,1
Teisipäev, 17.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	8,58	12,11	10,09	189,2
2. Mahlakissell vahukoorega	225	0,5	0,02	46,42	192,6
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
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
		19,98	18,3	89,49	619
Kolmapäev, 18.05.2016	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. Hiinakapsa salat redise ja tilliga	50	0,47	2,65	4,43	44,8
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
7. Koolipuuviili PRIA toetusel: õun					
		27,24	23,9	62,39	589,8
Neljapäev, 19.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	9,24	14,21	12,54	221,5
2. Kohupiimavaht maasikamoosiga	150	7,97	8,1	36,78	258,8
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. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		28,51	28,54	85,75	733,9
Reede, 20.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,6	2,69	172,3
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Sojakaste	25	0,51	2,57	2,84	37,6
4. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,56	1,04	6,78	39,8
5. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,36	0,77	2,93	20,6
6. Tee sidruniga, suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		22,03	28,13	96,37	747
	Keskmine:	26,04	24,83	86,31	691,56