

Esmaspäev, 23.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Pilaff sealihast	280	13,7	12,81	46,93	367,7	
2. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1	
3. Kapsasalat (till, värsk kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7	
4. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8	
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9	
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
		23,79	22,51	95,76	699,5	
Teisipäev, 24.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Kana - nuudlisupp	300	6,9	10,42	23,98	223,5	
2. Riisipuder marjakisselliga	250	4,71	4,77	59,68	308,4	
3. Porgandilõik	35	0,35	0,14	2,7	13,8	
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	
		22,87	21,49	119,33	782,8	
Kolmapäev, 25.05.2016	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. Hiinakapsa salat redise ja tilliga	50	0,47	2,65	4,43	44,8	
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7	
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8	
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8	
7. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn						
		26,1	20,55	66,88	572,4	
Neljapäev, 26.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Peedisupp munaga,hapukoorega.	300	11,35	11,82	21,88	246,2	
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	20,31	11,78	18,6	269	
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. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50	
		42,83	30,14	92,8	836,4	
Reede, 27.05.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1	
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7	
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	0,73	3,64	4,6	55,7	
4. Porgandi - jõhvikasalat	50	0,44	0,19	4,88	23,6	
5. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3	
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5	
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	
		22,06	23,59	89,95	678,7	
		Keskmine:	27,53	23,66	92,94	713,94