

<b>Esmaspäev, 09.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud pihvid	80	9,9	16	6,1	214,4
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>19,51</b>	<b>24,92</b>	<b>69,73</b>	<b>597,7</b>
<b>Teisipäev, 10.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	280	13,7	12,81	46,93	367,7
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,6	0,18	5,07	24,9
3. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>16,75</b>	<b>13,38</b>	<b>79,63</b>	<b>519,6</b>
<b>Kolmapäev, 11.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singi ja juustuga	250	14,8	17,88	45,45	413,3
2. Tomati - kurgisalat	50	0,5	1,5	3,53	30,5
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>18,14</b>	<b>19,8</b>	<b>81,96</b>	<b>594,6</b>
<b>Neljapäev, 12.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihakaste	125	11,74	5,85	5,67	125,8
2. Tatrapuder, sõmer	150	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,79	3,04	4,56	50,1
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
		<b>26,39</b>	<b>18,9</b>	<b>61,89</b>	<b>537,7</b>
<b>Reede, 13.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
2. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
3. Tee	200	0	0	11,22	46
		<b>8,17</b>	<b>10,09</b>	<b>73,93</b>	<b>430,5</b>
	Keskmine:	<b>17,79</b>	<b>17,42</b>	<b>73,43</b>	<b>535,99</b>