

Esmaspäev, 12.09.2016	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. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
5. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
6. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		28,93	22,16	99,02	730,7
Teisipäev, 13.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	7,65	10,66	9,5	169,4
2. Kakaokissell moosiga	225	6,88	6,27	66	357,1
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
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
		25,94	23,28	112,33	783,4
Kolmapäev, 14.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	11,23	11,4	4,37	170
2. Tatrapuder, sõmer	150	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5
4. Hiina kapsa - värskel kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
5. Maasika-jogurti smuuti	200	2,09	0,89	31,94	147,8
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		28,34	22,53	94,72	714,1
Reede, 16.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kõrvitsapüreesupp saiakuubikutega	300	6,82	16,16	22,89	272,1
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
3. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
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
		25,8	32,23	104,53	834,1
	Keskmine:	27,25	25,05	102,65	765,58