

Esmaspäev, 19.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet	80	13,05	5,21	4,62	120,9
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,89	4,45	27,12	172,6
3. Rõõsakoores kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,89	2,2	5,47	46,6
6. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
7. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
8. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		29,2	24,46	88,13	708,5
Teisipäev, 20.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - riisisupp	300	7,31	7,31	21,16	184,6
2. Kirsikissell vahukoorega	225	1,47	10,89	37,59	261,4
3. Kõõgiviljalõigud (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. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		20,02	24,4	94,82	697,8
Kolmapäev, 21.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha kõõgiviljadega	150	14,12	9,52	4,33	164,2
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
4. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5
5. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
6. Tee	200	0	0	11,22	46
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
		27,24	18,63	78,32	606
Neljapäev, 22.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhefileest	300	9,24	14,21	12,54	221,5
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	20,31	11,78	18,6	269
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. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		40,51	32,17	64,47	729,6
Reede, 23.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafilee porgandi-kõrvitsa kastmes	125	9,82	7,68	12,9	164,6
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Aurutatud brokoli ja lillkapsas	75	1,51	1,21	4,79	37,1
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
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
		24,74	21,35	106,15	735,2
	Keskmine:	28,34	24,2	86,38	695,43