

Esmaspäev, 26.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	9,36	6,79	6,07	126,4
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Hapukurk	50	0,45	0,1	0,9	6,5
4. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
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
		25,36	19,32	86,94	640,1
Teisipäev, 27.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp sealihaga	300	10,43	12,15	27,87	270
2. Karamellkissell moosiga	225	5,6	4,64	30,13	189,6
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
		27,44	23,14	94,82	716,5
Kolmapäev, 28.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	85	10,44	11,33	12,06	197,6
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. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
5. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, hiinakapsas, v.kurk, till)	50	0,54	1,15	5,19	34,2
6. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
7. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		24,39	26,9	97,62	750,4
Neljapäev, 29.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsasupp	300	13,02	11,85	12,66	215,5
2. Mannavaht jõhvikatest	150	3,47	2,78	33,66	178,1
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. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		27,74	20,84	82,39	645,3
Reede, 30.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,28	11,8	10,15	193,5
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,49	2,14	7,74	53,7
4. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
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
		25,2	24,09	74,68	633,5
	Keskmine:	26,03	22,86	87,29	677,18