

| <b>Esmaspäev, 12.09.2016</b>                      | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Ahjuviinerid                                   | 60              | 7,42          | 12,68         | 4,64               | 167,4         |
| 2. Ahjukartulid                                   | 150             | 2,71          | 7,28          | 24,14              | 177,8         |
| 3. Kapsa-puuvilja salat maitsestatamata jogurtiga | 50              | 0,74          | 0,42          | 5,39               | 29            |
| 4. Mahlajook                                      | 200             | 0,48          | 0,06          | 19,03              | 80,5          |
| 5. Eesti rukkileib (Leibur)                       | 30              | 2,37          | 0,36          | 13,95              | 70,3          |
|   |                 | <b>13,72</b>  | <b>20,8</b>   | <b>67,15</b>       | <b>525</b>    |
| <b>Teisipäev, 13.09.2016</b>                      | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Ahjus küpsetatud kana                          | 100             | 8,5           | 13,6          | 2,69               | 172,3         |
| 2. Sõmer riis                                     | 150             | 3,5           | 4,68          | 40,83              | 225,3         |
| 3. Rõõsakoore kaste                               | 50              | 0,74          | 4,17          | 3,1                | 54,5          |
| 4. Hiina kapsa - värsked kurgid ja tomatosalat    | 50              | 0,7           | 0,13          | 6,84               | 32,1          |
| 5. Maasika-jogurti smuuti                         | 200             | 2,09          | 0,89          | 31,94              | 147,8         |
| 6. Eesti rukkileib (Leibur)                       | 30              | 2,37          | 0,36          | 13,95              | 70,3          |
|   |                 | <b>17,9</b>   | <b>23,82</b>  | <b>99,35</b>       | <b>702,3</b>  |
| <b>Kolmapäev, 14.09.2016</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. Kapsasalat tilliga                             | 50              | 0,81          | 2,66          | 3,48               | 42,3          |
| 3. Piparmünditee                                  | 200             | 0             | 0             | 13,86              | 56,8          |
| 4. Eesti rukkileib (Leibur)                       | 30              | 2,37          | 0,36          | 13,95              | 70,3          |
| 5. Puuvili  | 50              | 0,1           | 0,18          | 4,95               | 22,4          |
|   |                 | <b>16,97</b>  | <b>16</b>     | <b>83,17</b>       | <b>559,4</b>  |
| <b>Reede, 16.09.2016</b>                          | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Hakklihakaste porgandiga                       | 125             | 9,36          | 6,79          | 6,07               | 126,4         |
| 2. Keedetud kartul                                | 150             | 2,89          | 3,14          | 25,53              | 145,7         |
| 3. Hapukurgi-peedisalat                           | 50              | 0,89          | 2,2           | 5,47               | 46,6          |
| 4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%                   | 200             | 6,6           | 5,2           | 9,6                | 114,8         |
| 5. Eesti rukkileib (Leibur)                       | 30              | 2,37          | 0,36          | 13,95              | 70,3          |
|   |                 | <b>22,11</b>  | <b>17,68</b>  | <b>60,63</b>       | <b>503,7</b>  |
|   | Keskmine:       | <b>17,68</b>  | <b>19,58</b>  | <b>77,57</b>       | <b>572,59</b> |