

Esmaspäev, 25.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune kotlet kalkunilihast	80 g	7,08	9,6	11,2	164,23
2. Täisterapasta	150 g	5,4	1,35	29,25	154,62
3. Soe röösaakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Kapsasalat (till, värsk kurk)	50 g	0,62	8,09	2,61	88,48
6. Tee, suhkruga/ suhkruta	200 g	0	0	13,84	56,76
7. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		23,74	31,49	86,77	745,96

Teisipäev, 26.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsasupp	300 g	6,2	8,76	7,06	135,83
2. Kohupiima magustoit kirssidega	150 g	18,75	10,39	25,27	277,17
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		36,06	25,11	63,17	640,38

Kolmapäev, 27.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	60 g	7,37	8	8,51	139,5
2. Kartulipüree	150 g	2,84	5,46	22,26	153,69
3. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
4. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
5. Hiina kapsa - värsk kurki ja tomatosalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		20,9	29,29	68,4	638,55

Neljapäev, 28.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Maasikakissell vahukoorega	225 g	0,33	0	47,69	196,9
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Pirn	0,5 tk	0,2	0,2	5,3	24,41
		16,01	12,7	99,25	590,68

Reede, 29.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125 g	10,27	18,91	3,36	231,69
2. Spagetid	150 g	10,11	10,27	33,5	274,32
3. Hapukurgi-värskekapsasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
4. Porgandi-kaalika salat õlikastmega	50 g	0,4	2,14	3,84	37,29
5. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
6. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		30,78	38,92	81,3	821,53

Keskmine summa:

25,5	27,5	79,78	687,42
-------------	-------------	--------------	---------------