

Esmaspäev, 25.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,63	9,15	24,48	233,11
2. Kohupiimavaht kakaoga	150 g	20,51	11,61	17,57	264,06
3. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		34,51	21,11	54,86	562,76

Teisipäev, 26.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250 g	16,38	28,61	54,71	557,53
2. Kapsa-porgandisalat	50 g	0,47	2,66	4,65	45,74
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		19,71	31,65	87,29	733,11

Kolmapäev, 27.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov	125 g	16,86	31,54	0,43	364,2
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	7,75	3,74	46,16	255,78
3. Kapsa-peedisalat	50 g	0,55	0,16	5,37	25,73
4. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		27,65	35,82	78,46	768,22

Neljapäev, 28.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafilee hapukoorekastmes	125 g	11,59	9,55	3,16	149,26
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,52	4,79	3,59	61,42
4. Piparmünditee, suhkruga/ suhkruta	200 g	0	0	13,88	56,89
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,06	17,78	59,4	478,86

Reede, 29.05.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Neljaviljapuder võiga	200 g	5,53	9,96	26,83	225,28
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65 g	4,9	9,64	16,48	177,34
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		17,23	24,6	52,91	516,37

Keskmine summa:

23,23	26,19	66,59	611,86
--------------	--------------	--------------	---------------