

Esmaspäev, 28.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisotto	280 g	19,43	13,69	33,36	343,74
2. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,47	1,01	6,95	39,85
3. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
4. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
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. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		30,17	20,99	100,6	731,37

Teisipäev, 29.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga,hapukoorega.	300 g	11,32	13,29	22,85	263,7
2. Karamellkissell moosiga	225 g	5,87	4,39	28,82	183,07
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		28,29	23,64	82,51	674,15

Kolmapäev, 30.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	13,06	10,43	5,33	172,39
2. Tatrapuder,sõmer	150 g	6,04	3,82	35,96	207,75
3. Aedviljatoorsalat (värsked tomat,kurk,redis,valge pækapsas, till)	50 g	0,5	2,42	2,65	35,37
4. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		29,49	24,24	70,85	636,82

Neljapäev, 01.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklahasupp	300 g	15,33	11,26	17,44	239,12
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150 g	7,97	9,53	43,29	298,77
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		34,47	26,77	91,92	767,18

Reede, 02.10.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalapulgad	65 g	8,08	7,99	9,33	145,68
2. Keedetud kartul	100 g	1,72	2,05	17,31	97,13
3. Sõmer riis	50 g	1,15	2,47	13,42	82,7
4. Tar-tar kaste	50 g	0,35	10,2	3,1	109,01
5. Hiinakapsa-paprikasalat	50 g	0,73	3,15	2,76	43,61
6. Porgandi - kõrvitsasalat	50 g	0,53	1,95	7,98	53,01
7. Piparmünditee suhkruga	200 g	0	0	13,88	56,89
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
9. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
10. Banaan	0,5 tk	0,5	0,24	10	45,28
		22,23	33,41	100,2	812,64

Keskmine summa:	28,93	25,81	89,21	724,43
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------