

Esmaspäev, 14.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250 g	11,38	23,25	31,51	392,1
2. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
3. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
5. Ploomid	3 tk	2,4	1,8	30,3	150,81
		17,23	25,62	94,92	698,04

Teisipäev, 15.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60 g	5,96	10,39	2,04	129,46
2. Tomati - kurgisalat	50 g	0,43	1,46	3,48	29,59
3. Jogurtitops	1 tk	2,1	1,1	18,4	94,28
4. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		10,99	13,34	50,42	375,84

Kolmapäev, 16.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	150 g	8,22	10,13	34,37	268,8
2. Porgandi-õuna salat õlikastmega	50 g	0,35	0,44	5,83	29,44
3. Kakao	200 g	3,9	3,07	19,93	126,21
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		14,63	14,72	90,76	569,02

Neljapäev, 17.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krabinuudlisalat riisiga	150 g	5,54	19,94	20,46	292,05
2. Võileib singi ja kurgiga	60 g	7,85	4,87	13,65	133,41
3. Piparmünditee suhkruga	200 g	0	0	13,88	56,89
		13,39	24,81	47,99	482,35

Reede, 18.09.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	250 g	11,76	14,46	17,83	255,83
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. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		28,9	29,35	83,53	733,93

Keskmine summa:	17,03	21,57	73,53	571,84
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------