

<b>Esmaspäev, 12.10.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
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. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
		<b>30,65</b>	<b>32,24</b>	<b>85,93</b>	<b>777,84</b>

<b>Teisipäev, 13.10.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud hakklihapallid koorekastmes	125 g	20,7	22,72	8,18	329,74
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
4. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
5. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>26,67</b>	<b>26,32</b>	<b>70,46</b>	<b>643,03</b>

<b>Kolmapäev, 14.10.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singiga	250 g	13,86	12,37	54,43	395,03
2. Porgandi-apelsinisolat	50 g	0,6	0,18	9,74	44,07
3. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
4. Piparmünditee	200 g	0	0	13,88	56,89
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		<b>17,83</b>	<b>13,39</b>	<b>110,86</b>	<b>652,14</b>

<b>Neljapäev, 15.10.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	300 g	13,66	27,9	37,82	470,52
2. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50 g	0,47	1,01	6,95	39,85
3. Tee	200 g	0	0	13,84	56,76
4. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
		<b>15,69</b>	<b>29,36</b>	<b>71,81</b>	<b>631,84</b>

<b>Reede, 16.10.2015</b>	<b>KOGUS</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Neljaviljapuder võiga	250 g	6,91	12,45	33,54	281,6
2. Võileib juustuga	65 g	9,01	20,61	9,7	268,35
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
		<b>22,72</b>	<b>38,05</b>	<b>52,84</b>	<b>663,69</b>

Keskmine summa:	<b>22,71</b>	<b>27,87</b>	<b>78,38</b>	<b>673,71</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------