

| Esmaspäev, 30.11.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Pilaff sealihast | 300 g | 15,3 | 19,72 | 48,59 | 445,36 |
| 2. Porgandi-apelsinisalad | 50 g | 0,6 | 0,18 | 9,74 | 44,07 |
| 3. Kapsasalad tilliga | 50 g | 0,81 | 2,66 | 3,48 | 42,3 |
| 4. Tee sidruniga | 200 g | 0,12 | 0,03 | 13,69 | 56,92 |
| 5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 6. Eesti rukkileib (Leibur) | 35 g | 2,77 | 0,42 | 14,95 | 76,52 |
| | | 26,4 | 28,01 | 100,05 | 778,92 |

| Teisipäev, 01.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|-----------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Köögiviljasupp hakklihaga | 300 g | 15,33 | 11,26 | 17,44 | 239,12 |
| 2. Riisipuder marjakisselliga | 225 g | 3,6 | 1,72 | 44,84 | 214,56 |
| 3. Porgandilõik | 35 g | 0,35 | 0,14 | 2,7 | 13,79 |
| 4. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 5. Leiburi rukkileib, täistera | 30 g | 1,77 | 0,36 | 11,64 | 58,33 |
| 6. Kodune sepik (Leibur) | 20 g | 1,94 | 0,6 | 8,42 | 48,06 |
| 7. Taimetoit: Köögiviljapüreesupp | | | | | |
| | | 29,79 | 19,08 | 94,64 | 687,58 |

| Kolmapäev, 02.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Praetud kalaburger | 65 g | 7,99 | 8,66 | 9,22 | 151,13 |
| 2. Keedetud kartul | 150 g | 2,58 | 3,08 | 25,97 | 145,7 |
| 3. Tar-tar kaste | 50 g | 0,53 | 3,5 | 4,33 | 52,53 |
| 4. Peedisalat | 50 g | 0,75 | 3,03 | 4,31 | 48,97 |
| 5. Aedviljatoorsalat (tomat,paprika,hiinakapsas,curk,mais, till) | 50 g | 0,56 | 1,16 | 4,98 | 33,49 |
| 6. Tee | 200 g | 0 | 0 | 10,17 | 41,68 |
| 7. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 8. Eesti rukkileib (Leibur) | 35 g | 2,77 | 0,42 | 14,95 | 76,52 |
| 9. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun | | | | | |
| | | 21,98 | 24,86 | 83,53 | 663,76 |

| Neljapäev, 03.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Kana frikasee juustuga | 125 g | 9,44 | 22,67 | 2,9 | 261,45 |
| 2. Sõmer riis | 100 g | 2,3 | 4,94 | 26,84 | 165,4 |
| 3. Keedetud kartul | 50 g | 0,86 | 1,03 | 8,66 | 48,57 |
| 4. Porgandi - jõhvikasalat | 50 g | 0,43 | 0,17 | 4,95 | 23,61 |
| 5. Hiinakapsa-viinamarjasalat | 50 g | 0,47 | 1,01 | 6,95 | 39,85 |
| 6. Mandariin | 1 tk | 0,6 | 0,2 | 10,2 | 46,14 |
| 7. Mahlajook | 200 g | 0,48 | 0,03 | 19,51 | 82,23 |
| 8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 9. Eesti rukkileib (Leibur) | 35 g | 2,77 | 0,42 | 14,95 | 76,52 |
| | | 24,14 | 35,47 | 104,55 | 857,51 |

| Reede, 04.12.2015 | KOGUS | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|------------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Borš värskest kapsast sealihaga | 300 g | 8,99 | 13,54 | 15,41 | 225,99 |
| 2. Kohupiimavaht kakaoga | 150 g | 20,51 | 11,61 | 17,57 | 264,06 |
| 3. Kaalikalõik | 35 g | 0,25 | 0,07 | 2,24 | 10,84 |
| 4. Alma piim 2,5% | 200 g | 6,8 | 5 | 9,6 | 113,74 |
| 5. Eesti rukkileib (Leibur) | 30 g | 2,37 | 0,36 | 12,81 | 65,59 |
| 6. Kaerasepik | 20 g | 2 | 0,62 | 8,78 | 49,96 |
| | | 40,92 | 31,2 | 66,41 | 730,18 |

| | | | | |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Keskmine summa: | 28,64 | 27,72 | 89,84 | 743,59 |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|