

Esmaspäev, 14.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakklihaga	260 g	15,85	15,23	53,62	426,42
2. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
3. Tervisesalat hapukoorega (värsked tomat, kurk, till, valge peakapsas,porgand,redis,lehtsalat)	50 g	0,49	1,4	3,34	28,68
4. Kakao	150 g	2,92	2,3	14,94	94,66
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
		29,36	24,47	104,83	777,77

Teispäev, 15.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300 g	11,96	6,1	24,62	206,76
2. Paks kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	225 g	2,17	0,35	77,09	328,27
3. Kaalikalõik	50 g	0,35	0,1	3,2	15,49
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. Kodune sepik (Leibur)	20 g	1,94	0,6	8,42	48,06
		25,6	12,52	135,74	777,9

Kolmapäev, 16.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100 g	13,94	9,68	1,27	152,33
2. Sõmer riis	150 g	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50 g	0,96	0,18	4,75	25,12
4. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
5. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200 g	0	0	7,65	31,36
6. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
9. Taimetoit: tomatirisoto					
		28,35	22,85	83,42	670,78

Neljapäev, 17.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
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. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
6. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		29,23	25,19	100,13	764,63

Reede, 18.12.2015

	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha magus-hapus kastmes	150 g	14,79	10,23	17,94	229,33
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Porgandi - kõrvitsasalat	50 g	0,53	1,95	7,98	53,01
4. Peedisalat	50 g	0,75	3,03	4,31	48,97
5. Mandariin	1 tk	0,6	0,2	10,2	46,14
6. Mahlajook	200 g	0,48	0,03	19,51	82,23
7. Alma piim 2,5% / keefir 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. Taimetoit: juurviljaraguu					
		29,29	23,94	110,46	795,63

Keskmine summa: **28,36** **21,8** **106,91** **757,34**