

Esmaspäev, 07.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125 g	10,38	12,39	1,95	165,82
2. Keedetud makaronid	150 g	4,09	4,12	44,23	236,42
3. Porgandisalat mahlaga	50 g	0,59	0,18	5,18	25,29
4. Hapukurgi-peedisalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
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
		<b>25,34</b>	<b>24,32</b>	<b>88,07</b>	<b>691,14</b>

Teisipäev, 08.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	14,11	17,35	21,4	306,99
2. Mannavaht jõhvikatest	120 g	2,66	2,14	25,67	136,09
3. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
4. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
5. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
6. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
		<b>28,34</b>	<b>25,95</b>	<b>97,09</b>	<b>755,68</b>

Kolmapäev, 09.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	10,14	15,27	4,15	200,56
2. Tatrapuder, sõmer	150 g	4,5	6,66	26,68	189,77
3. Kapsasalat tilliga	50 g	0,81	2,66	3,48	42,3
4. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
5. Maasika-jogurti smuuti	150 g	1,75	1,08	22,61	109,98
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: kaalikas					
9. Taimetoit: lillkapsas sinepise juustuteki all					
		<b>27,34</b>	<b>31,18</b>	<b>88,41</b>	<b>764,6</b>

Neljapäev, 10.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300 g	8,99	9,92	10,12	170,66
2. Kohupiimakreem marjadega	150 g	8,73	5,15	31,65	213,43
3. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
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
		<b>22,59</b>	<b>16,25</b>	<b>67,21</b>	<b>519,34</b>

Reede, 11.12.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kottlet sea- ja veisehakklihast	80 g	13,11	15,23	5,18	216,59
2. Keedetud kartul	150 g	2,58	3,08	25,97	145,7
3. Rõõsakoore kaste	50 g	0,72	4,06	3,14	53,58
4. Porgandi - jõhvikasalat	50 g	0,43	0,17	4,95	23,61
5. Hapukapsa - porgandisalat	50 g	0,64	1,79	3,79	34,8
6. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
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: juurviljaragu					
		<b>27,17</b>	<b>29,77</b>	<b>81,26</b>	<b>721,46</b>

Keskmine summa: **26,16**    **25,5**    **84,41**    **690,44**