

<b>Esmaspäev, 25.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste	125	9,89	11,99	2,87	163,8
2. Keedetud spagetid	100	2,88	0,92	31,35	148,9
3. Täistera tume riis	50	1,25	1,7	14,69	81,2
4. Riivitud porgand	50	0,5	0,2	3,85	19,7
5. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,47	1,01	6,95	39,9
6. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	7,65	31,4
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		<b>24,36</b>	<b>21,44</b>	<b>93,24</b>	<b>681,6</b>
<b>Teisipäev, 26.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	8,11	14,67	16,46	237,2
2. Kama-kohupiimavaht moosiga	150	13,65	7,16	39,8	285,7
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>32,72</b>	<b>28,07</b>	<b>95,15</b>	<b>785,4</b>
<b>Kolmapäev, 27.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Küpsetatud heigifilee köögiviljadega	125	4,17	6,75	12,87	132,6
2. Kartuli-muskaatkõrvitsapuder	150	2,72	3,59	17,72	117,2
3. Kodujuustukaste värsked kurgi ja redisega	50	4,14	1,04	2,28	36
4. Hiinakapsa-paprikasalat	50	0,73	3,15	2,76	43,6
5. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>21,6</b>	<b>22,81</b>	<b>66,15</b>	<b>571,9</b>
<b>Neljapäev, 28.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	14,45	16,7	20,04	296,7
2. Riisipuder marjakisselliga	225	3,54	1,77	45,12	216
3. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>29,46</b>	<b>24,99</b>	<b>120,2</b>	<b>846</b>
<b>Reede, 29.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	280	14,34	18,45	45,53	417
2. Tervisesalat hapukoorega (värsked: õun, tomat, kurk, till, porgand, redis, lehtsalat)	50	0,48	1,4	3,31	28,5
3. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50	0,53	0,13	8,38	37,8
4. Jook naturaalsest jõhvikatest	200	0,08	0,04	20,36	84,2
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		<b>24,8</b>	<b>25,63</b>	<b>103,45</b>	<b>764,2</b>
	Keskmine:	<b>26,59</b>	<b>24,59</b>	<b>95,64</b>	<b>729,8</b>