

<b>Esmaspäev, 01.02.2016</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. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,53	43,29	298,8
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>25,05</b>	<b>29,76</b>	<b>84,3</b>	<b>725,1</b>
<b>Teispäev, 02.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	7,86	9,68	2,42	132,2
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Rõõsakoore kaste	50	0,72	4,06	3,14	53,6
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,59	0,18	5,18	25,3
5. Tee	200	0	0	11,23	46,1
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>15</b>	<b>21,69</b>	<b>76,17</b>	<b>575,5</b>
<b>Kolmapäev, 03.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1
2. Kartulipüree	150	3,12	2,93	22,32	131,5
3. Tar-tar kaste	50	0,53	3,5	4,33	52,5
4. Peedisalat	50	0,75	3,03	4,31	49
5. Maasika-jogurti smuuti	200	2,43	1,45	30,25	147,4
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>17,18</b>	<b>19,93</b>	<b>84,38</b>	<b>601,8</b>
<b>Neljapäev, 04.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjuviinerid	65	6,46	11,26	2,21	140,2
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Redisesalat hapukoorega	50	0,58	1,55	1,69	23,7
4. Piparmünditee	200	0	0	13,88	56,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		<b>11,76</b>	<b>15,65</b>	<b>58,73</b>	<b>434,5</b>
<b>Reede, 05.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihakaste porgandiga	125	8,08	9,69	5,76	146,9
2. Keedetud makaronid	150	4,09	4,12	44,23	236,4
3. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika,hiinakapsas, v.kurk, till)	50	0,56	1,16	4,97	33,4
4. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
6. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,2
		<b>15,97</b>	<b>16,08</b>	<b>107,42</b>	<b>655,4</b>
	Keskmine:	<b>16,99</b>	<b>20,62</b>	<b>82,2</b>	<b>598,47</b>