

<b>Esmaspäev, 25.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanafilee hapukoorekastmes	125	11,59	9,55	3,16	149,3
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
4. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>18,36</b>	<b>20,01</b>	<b>81,53</b>	<b>595,6</b>
<b>Teisipäev, 26.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid juustuga	250	11,35	15,08	59,48	430,7
2. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50	0,53	0,13	8,38	37,8
3. Piparmünditee	200	0	0	13,88	56,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>14,26</b>	<b>15,57</b>	<b>95,69</b>	<b>595,6</b>
<b>Kolmapäev, 27.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Naturaalne omlett	150	11,06	18,68	6,32	245
2. Ahjuviinerid	60	5,96	10,39	2,04	129,5
3. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,3
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>23,21</b>	<b>32,58</b>	<b>42,63</b>	<b>573</b>
<b>Neljapäev, 28.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	10,17	15,29	4,24	201,3
2. Tatraperesõmer	150	4,58	4,4	27,19	171,2
3. Hapukurgi-peedisalat	50	0,72	2,21	4,51	42
4. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>18,31</b>	<b>22,29</b>	<b>69,41</b>	<b>567</b>
<b>Reede, 29.01.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kohupiimavorm mustsõstrakisselliga	225	12,11	17,17	45,08	394,2
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,9	9,64	18,15	184,2
		<b>17,01</b>	<b>26,82</b>	<b>63,23</b>	<b>578,4</b>
	Keskmine:	<b>18,23</b>	<b>23,45</b>	<b>70,5</b>	<b>581,89</b>