

Esmaspäev, 29.02.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kotlet sea-ja veisehakklihast	85	13,93	19,45	5,51	260,6
2. Keedetud makaronid	150	4,09	4,12	44,23	236,4
3. Rõõsakoores kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Peedisalat	50	0,78	3,04	4,52	50
5. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
6. Kakao	200	3,82	3,15	20,33	128,3
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		33,52	42,21	108,04	972,9
Teisipäev, 01.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,77	11,48	23,25	242,1
2. Mannavaht jõhvikatest	150	3,29	2,76	32,28	171,5
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Köögiviljalõigud	50	0,36	0,08	3,58	16,8
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
		23,88	20,35	94,15	673,1
Kolmapäev, 02.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana frikasee juustuga	125	10,11	11,26	6,11	171,2
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Porgandi-apelsinisalat päevalille seemnetega	50	1,89	3,1	9,84	77
4. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatosalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
5. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Rukkileib	35	2,77	0,42	14,95	76,5
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		25,99	27,55	107,11	801,9
Neljapäev, 03.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik	300	10,25	20,38	20,29	314,7
2. Piimakissell moosiga	225	6,67	5,19	34,55	217,3
3. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		22,29	27,03	97,57	742,8
Reede, 04.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ühepajatoit sealihaga	260	11,21	6,93	20,22	193,3
2. Hapukurgi-peedisalat	50	0,72	2,21	4,51	42
3. Valge redise, varsselleri, õuna ja hiinakapsa salat õlikastmega	50	0,61	2,57	3,43	40,5
4. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	7,65	31,4
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi rukkileib, täistera	35	2,24	0,28	18,69	88,4
		21,37	17,19	64,09	510,3
Keskmine:		25,41	26,87	94,19	740,22