

<b>Esmaspäev, 08.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	7,86	4,85	2,47	87,5
2. Sõmer riis	150	3,45	7,41	40,25	248,1
3. Jogurtikaste ürtidega	50	1,84	0,08	5,32	30,1
4. Porgandi-apelsinisalad päevalille seemnetega	50	1,89	3,1	9,84	77
5. Valge redise, varselleri, õuna ja hiinakapsa salat õlikastmega	50	0,55	2,56	3,45	40,3
6. Tee sidruniga, suhkruga/ suhkruta	200	0,12	0,03	13,69	56,9
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>25,08</b>	<b>23,66</b>	<b>100,9</b>	<b>736,6</b>
<b>Teisipäev, 09.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hernesupp sealihaga	300	11,27	12,68	27,24	275,9
2. Mahlakissell	200	0,29	0	42,39	175
3. Vastlakukkel	60	3,3	7,98	22,8	181,2
4. Köögiviljalõigud	50	0,34	0,1	3,5	16,7
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>25,72</b>	<b>26,82</b>	<b>131,33</b>	<b>893,4</b>
<b>Kolmapäev, 10.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalkuni-köögiviljapada	200	8,34	8,2	17,11	180,6
2. Tatrapuder, sõmer	75	2,29	2,2	13,6	85,6
3. Täistera makaronid, keedetud	75	2,68	1,26	14,48	82,1
4. Kapsasalat tilliga	50	0,81	2,66	3,48	42,3
5. Kaalika-porgandisalad	50	0,53	0,13	8,38	37,8
6. Maasika-jogurti smuuti	150	1,82	1,08	22,68	110,6
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
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		<b>25,84</b>	<b>21,15</b>	<b>105,62</b>	<b>735,7</b>
<b>Neljapäev, 11.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp hakklihaga	300	9,82	10,25	19,21	214,3
2. Riisipuding karamelliga	180	3,94	4,59	39,45	220,6
3. Mandariin	1	0,01	0	0,1	0,5
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>24,23</b>	<b>20,88</b>	<b>93,8</b>	<b>678,1</b>
<b>Reede, 12.02.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Küpsetatud lõhe	100	8,61	8,8	5,54	139,9
2. Kartuli-muskaatkõrvitsapüree	150	2,72	3,59	17,72	117,2
3. Hautatud miniporgandid	50	0,49	1,42	3,74	30,5
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,49	2,1	7,26	51,3
5. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,35	0,9	3,33	23,4
6. Jook naturaalsestest jõhvikatest	200	0,08	0,04	20,36	84,2
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
9. Kiivi sektorid	50	0,5	0,3	7,1	34
		<b>22,61</b>	<b>22,76</b>	<b>90,92</b>	<b>677,1</b>
	Keskmine:	<b>24,7</b>	<b>23,06</b>	<b>104,51</b>	<b>744,18</b>