

Esmaspäev, 28.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125	12,66	9,37	5,09	159,9
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
4. Hiinakapsa-paprikasalat	50	0,8	3,1	2,7	43,2
5. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	7,64	31,3
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		29,07	24,97	85,03	700
Teisipäev, 29.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300	6,9	10,42	23,98	223,5
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	20,31	11,78	18,6	269
3. Köögiviljalõigud	50	0,34	0,05	3,1	14,6
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
		38	28,29	80,71	749,8
Kolmapäev, 30.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	260	14,53	12,57	42,27	349,8
2. Kapsasalat (till, värsked kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
3. Porgandisalat seemnetega	50	0,73	1,71	3,96	35,1
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
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
7. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		25,45	21,06	97	697,9
Neljapäev, 31.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Borš värskest kapsast sealihaga	300	8,58	12,48	18,01	225,1
2. Riisipuder marjakisselliga	225	4,24	4,29	53,71	277,5
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
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. Leiburi kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
		23,73	23,23	117,72	796
Reede, 01.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,62	10,98	14,63	213,8
2. Kodujuustukaste värsked kurgi ja redisega	50	4,39	1,71	1,84	41,4
3. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
4. Peedisalat	50	0,79	3,04	4,56	50,1
5. Porgandi-apelsinisalat	50	0,6	0,63	9,13	45,8
6. Tee sidruniga,suhkruga/ suhkruta	200	0,08	0,03	13,68	56,7
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
		30,73	25,14	96,24	754,4
	Keskmine:	29,4	24,54	95,34	739,63