

Esmaspäev, 14.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakklihaga	250	16,23	10,33	36,41	311,9
2. Peedisalat	50	0,79	3,04	4,56	50,2
3. Kakao	200	3,63	3,31	21,29	132,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		23,42	17,09	78,53	576,9
Teisipäev, 15.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250	13,97	12,09	40,65	336,4
2. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Tee	200	0	0	11,23	46,1
5. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		17,62	15,57	83,4	559
Kolmapäev, 16.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-makaronisupp	250	8,23	6,95	27,17	209,8
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,9	9,64	18,74	186,6
3. Õun (tk)	1 tk	0,4	0,72	19	86,2
		13,53	17,31	64,91	482,6
Neljapäev, 17.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,53	43,29	298,8
2. Banaan (tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
3. Tee sidruniga	200	0,12	0,03	13,69	56,9
		9,09	10,04	76,98	446,3
Reede, 18.03.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud pihvid	80	10,67	16,76	3,81	215,2
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,56	4,38	27,06	170,4
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Hiina kapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
5. Mahlajook	200	0,48	0,03	19,51	82,2
6. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	82
		20,15	24,96	77,31	631,7
	Keskmine:	16,76	16,99	76,22	539,29