

Esmaspäev, 04.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud pihvid	65	8,05	13	4,95	174,2
2. Ahjukartulid	150	2,8	2,6	24,93	137,9
3. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		14,17	18,68	67,51	508,6
Teisipäev, 05.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	7,99	8,66	9,22	151,1
2. Sõmer riis	150	3,44	7,46	39,9	247,1
3. Tar-tar kaste	50	0,73	3,64	4,6	55,7
4. Peedisalat	50	0,79	3,04	4,56	50,1
5. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		14,94	23,08	87,98	636,6
Kolmapäev, 06.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid juustuga	200	10,47	12,48	40,62	325,5
2. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,54	1,15	5,19	34,2
3. Maasika-jogurti smuuti	200	2,62	1,31	30,29	147,1
4. Eesti rukkileib (Leibur)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
		14,82	15,11	83,07	541,9
Neljapäev, 07.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,42	12,68	4,64	167,4
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Soe piimakaste	50	0,98	3,24	3,8	49,8
4. Hiinakapsa-kurgisalat	50	0,95	0,18	3,2	18,7
5. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		14,91	19,43	61,4	493,6
Reede, 08.04.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kaerahelbepuder võiga	200	5,98	9,14	23,39	205,4
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,9	9,64	18,74	186,6
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
		17,68	24,34	71,73	593
Keskmine:		15,3	20,13	74,34	554,74