

<b>Esmaspäev, 30.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid hakkliha- ja köögiviljadega	280	15,55	14,86	35,63	348
2. Hapukurgi-peedisalat	50	0,89	2,2	5,47	46,6
3. Kapsasalat ( till, värske kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
4. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>29,39</b>	<b>27,03</b>	<b>92,78</b>	<b>752,3</b>
<b>Teisipäev, 31.05.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - riisisupp	300	7,31	7,31	21,16	184,6
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
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
		<b>24,3</b>	<b>22,68</b>	<b>95,34</b>	<b>701,4</b>
<b>Kolmapäev, 01.06.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	11,23	11,4	4,37	170
2. Keedetud kartul	150	2,89	3,14	25,53	145,7
3. Hiina kapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,16	4,05	38,7
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>24,27</b>	<b>22,39</b>	<b>64,34</b>	<b>571,5</b>
<b>Neljapäev, 02.06.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Rassolnik	300	9,68	7,37	21,11	194,7
2. Mannavaht jõhvikatest	150	3,47	2,78	33,66	178,1
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
5. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
6. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
		<b>24,26</b>	<b>16,66</b>	<b>106,74</b>	<b>692,1</b>
<b>Reede, 03.06.2016</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Üleküpsetatud heigifilee juustu- ja koorega	100	10,14	10,91	3,29	156,5
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,49	2,14	7,74	53,7
4. Kapsa-porgandisalat	50	0,47	2,66	4,65	45,7
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		<b>23,65</b>	<b>24,27</b>	<b>81,38</b>	<b>656,3</b>
		<b>25,17</b>	<b>22,61</b>	<b>88,12</b>	<b>674,72</b>

Keskmine: