

Esmaspäev, 26.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	100	8,99	9,12	3,49	136
2. Ahjukartulid	150	2,71	7,28	24,14	177,8
3. Tomati - kurgisalat	50	0,5	1,5	3,53	30,5
4. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,2	21,57	66,39	547,4
Teisipäev, 27.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,2	9,9	4,5	140
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Külma kaste	50	1,83	1,25	2,38	28,9
4. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatisalat	50	0,7	0,13	6,84	32,1
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	19,03	80,5
6. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		17,9	15,79	86,85	576,3
Kolmapäev, 28.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	9,37	13,73	22,27	257,4
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
3. Piparmünditee	200	0	0	13,86	56,8
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		19,71	23,82	93,79	686,9
Neljapäev, 29.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	8,5	13,6	2,69	172,3
2. Sõmer riis	150	3,5	4,68	40,83	225,3
3. Rõõsakoore kaste	50	0,74	4,17	3,1	54,5
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
5. Puuvili	50	0,1	0,18	4,95	22,4
6. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
7. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		15,91	23,21	84,19	626,3
Reede, 30.09.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses köögiviljakastmes	100	6,89	8,05	9,25	141,1
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Riivitud keedupeedisalat	50	0,77	3,73	4,53	56,4
4. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		19,73	20,29	59,45	513,3
	Keskmine:	18,29	20,94	78,14	590,05