

Esmaspäev, 21.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste köögiviljadega	150 g	12,6	19	4,23	245,72
2. Keedetud makaronid	60 g	1,63	1,65	17,69	94,57
3. Tatrapuder,sõmer	90 g	3,63	2,29	21,57	124,65
4. Tervisesalat hapukoorega (värsked kurk, tomat, valge peakapsas,porgand,redis,lehtsalat)	30 g	0,29	0,84	2	17,21
5. Värske tomati lõik	50 g	0,36	0,11	1,93	10,41
6. Mahlajook	200 g	0,49	0,03	15,12	64,25
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Must leib (Europagar)	35 g	2,35	0,39	15,61	77,2
		<b>28,15</b>	<b>29,31</b>	<b>87,75</b>	<b>747,75</b>

Teisipäev, 22.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Strooganov sealihast	125 g	12,44	20,44	5,82	264,91
2. Keedetud kartul	100 g	1,72	2,05	17,31	97,13
3. Sõmer riis	50 g	1,15	2,47	13,42	82,7
4. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatosalat	30 g	0,35	0,06	4,17	19,04
5. Selleri-õuna -porgandisalat	30 g	0,81	0,56	3,36	22,28
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
7. Mustika hapupiimajook (Valio)	200 ml	5,6	4,4	22,8	157,36
8. Eesti rukkileib (Leibur)	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
9. Õuna sektorid	120 g	0,48	0,86	22,8	103,48
		<b>31,72</b>	<b>36,2</b>	<b>112,08</b>	<b>926,23</b>

Kolmapäev, 23.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha magushapus kastmes	125 g	12,32	8,53	14,95	191,11
2. Tatrapuder,sõmer	60 g	2,42	1,53	14,38	83,1
3. Keedetud kartul	60 g	1,03	1,23	10,39	58,28
4. Värske salat punasest kapsast, apelsinist ja basiilikust	30 g	0,36	0,55	5,77	30,24
5. Porgandi-apelsiniasalat	30 g	0,36	0,11	5,85	26,44
6. Piparmünditee suhkruga	150 g	0	0	10,41	42,67
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Triinu rukkileib	35 g	1,82	0,53	15,4	75,48
		<b>25,11</b>	<b>17,47</b>	<b>86,73</b>	<b>621,07</b>

Neljapäev, 24.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala juurviljadega tomatikastmes	80 g	7,17	3,9	3,1	78,35
2. Kartulipüree	100 g	1,93	1,94	15,05	87,63
3. Sõmer riis	50 g	1,15	2,47	13,42	82,7
4. Kurgi-tomati-punase peakapsasalat hapukoorega	30 g	0,31	0,5	1,27	11,1
5. Porgandi-rosinasalat mahlaga	50 g	0,57	0,19	6,85	32,13
6. Mustsõstrajook	200 g	0,16	0,05	13,25	55,43
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
8. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
9. Ploomid	2 tk	1,6	1,2	20,2	100,54
		<b>22,06</b>	<b>15,59</b>	<b>95,54</b>	<b>627,2</b>

Reede, 25.09.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	300 g	13,5	16,23	40,36	371,78
2. Hiina kapsa - värsked kurgi ja tomatosalat	30 g	0,35	0,06	4,17	19,04
3. Porgandi-kaalika salat õlikastmega	30 g	0,24	1,28	2,3	22,37
4. Tee sidruniga	200 g	0,12	0,03	13,69	56,92
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	150 g	5,1	3,75	7,2	85,31
6. Toolse leib	30 g	1,8	0,36	13,62	66,57
7. Kaerasepik	20 g	2	0,62	8,78	49,96
8. Banaani amps	1 tk	1	0,48	20	90,56
		<b>24,11</b>	<b>22,82</b>	<b>110,12</b>	<b>762,52</b>

Keskmine summa:	<b>26,23</b>	<b>24,28</b>	<b>98,45</b>	<b>736,95</b>
-----------------	--------------	--------------	--------------	---------------