

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Riisiroog hakkliha ja juurviljadega	200	14	12	72	468
Peedisalat	50				
Leib, sepik	35				
Apelsinijook	200				

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Karrikaste kanalihaga	100	15	15	73	488
Keedetud riis	150				
Kapsa-porgandisalat õlikastmega	50				
Leib, sepik	35				
Marjajook	200				

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Kapsasupp maitserohelisega	200	17	15	63	467
Pannkoogid	100				
Maasikakeedis	20				
Leib, sepik	50				

<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Pasta hakklihaga	200	12	14	63	413
Hiinakapsa-kurgisalat	50				
Leib, sepik	35				
Mahlajook	200				

<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Kcal</b>
Guljašš sealihaga	100	15	15	62	446
Keedetud kartul	150				
Porgandi-õunasalat	50				
Leib, sepik	35				
Mahlajook	200				

<b>Nädala keskmine:</b>		<b>15</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>456</b>
-------------------------	--	-----------	-----------	-----------	------------