

Esmaspäev, 01.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	16,23	11,43	32,13	304,6
2. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
3. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,19	3,68	37,4
4. Kakao vähese suhkruga	200	4,26	2,69	14,1	100,3
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		30,93	24,19	82,56	690,3
Teisipäev, 02.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Marjakissell vahukoorega	225	1,08	12,22	31,31	246,4
3. Apelsin ja porgandi lõigud	100	1,19	0,21	10,58	50,2
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		27,16	32,39	118,94	900,3
Kolmapäev, 03.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Veiseliha magushapus kastmes	125	10,01	7,5	7,66	142,2
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Hapukapsa porgandisalat õlikastmega	50	0,43	2,61	3,18	39,1
5. Peedisalat köömnatega	50	0,71	2,69	5,28	49,6
6. Maasika-jogurti smuuti	150	2,23	1,23	21,07	107
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
8. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
11. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun					
		26,83	25,22	97,09	742,6
Neljapäev, 04.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljapüreesupp	300	4,36	11,16	8,55	156,7
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		21,77	29,45	106,05	798
Reede, 05.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee	100	11,52	4,23	3,88	102,4
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
5. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
6. Valge peakapsasalat värske kurgi-, redise- ja tilliga	50	0,61	2,61	2,72	37,9
7. Pirn ja kaalika lõigud	75	0,48	0,31	8,01	37,7
8. Aedmarjamahl	150	0,75	0,05	21,75	92,7
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
10. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
12. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		28,82	18,4	118,63	775,6
	Keskmine:	27,1	25,93	104,65	781,36

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt