

Esmaspäev, 01.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pasta-hakkliharoog tomati ja köögiviljadega	280	14,73	15,17	40,63	368
2. Tomati - hapukurgi salat	50	0,44	1,61	1,44	22,7
3. Riivitud keedupeet	50	0,6	2,3	4,8	43,6
4. Õun ja porgandi lõigud	120	0,4	0,16	15,31	65,9
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		32,36	29,06	116,44	880,3
Teispäev, 02.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	150	11,71	11,43	4,31	172
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Odrakruubipuder, sõmer	75	1,8	4,62	14,63	110,4
4. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
5. Muffin	82	5,74	11,57	28,96	249,9
6. Ploomid	75	0,6	0,45	7,58	37,7
7. Sidruni tee, suhkruga/ suhkruta	200	0,06	0,02	8,87	36,9
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		32,97	36,76	119,75	968
Kolmapäev, 03.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Õuna-mannavaht	150	4,36	1,38	35,64	176,8
3. Piim 2,5%					
4. Köögiviljalõigud (brokoli,lillkapsas)	50	1,35	0,17	3,12	19,9
5. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
8. PRIA koolipuuvili / köögivili: pirn					
		17,75	10,62	91,03	544,7
Neljapäev, 04.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha ubadega ja musta ploomiga	125	12,06	6,47	9,02	146,6
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Tatrapuder, sõmer	75	2,71	2,59	15,12	97,2
4. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
5. Värske kurgi-tomati-redise-kapsasalat	50	0,49	2,18	2,4	32,2
6. Melon ja kaalika lõigud	75	0,48	0,13	4,04	19,8
7. Mustsõstrajook	200	0,21	0,07	13,39	56,4
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		29,99	23,01	105,01	767,5
Reede, 05.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalaseljanka	300	10,51	14,47	16,1	243,7
2. Karamellkissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		27,82	26,43	120,84	855,3
	Keskmine:	28,18	25,18	110,62	803,18

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt