

<b>Esmaspäev, 11.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste	125	11,64	3,84	6,09	108,4
2. Keedetud makaronid, täistera	100	3,83	2,81	25,24	145,3
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Kaalikasalat porgandi ja apelsiniga	50	0,52	2,64	4,3	44,3
5. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
6. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
7. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
9. Leiburi Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>33,27</b>	<b>21,8</b>	<b>134,18</b>	<b>889,3</b>
<b>Teisipäev, 12.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Värskekapsasupp	300	8,2	14,89	22,74	265,3
2. Riisipuder marjakisselliga	250	3,7	6,1	62,32	327,4
3. Porgand	75	0,75	0,3	5,78	29,5
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. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>23,55</b>	<b>28,54</b>	<b>123,65</b>	<b>868,9</b>
<b>Kolmapäev, 13.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ühepajatoit sealihaga	260	10,16	13,71	24,72	270,5
2. Punase kapsa salat hapukoorega	50	0,46	2,08	3,21	34,4
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
4. Kuldne tatrataimetee	200	0,3	0,11	8,61	37,6
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
9. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		<b>22,09</b>	<b>23,78</b>	<b>76,68</b>	<b>626,2</b>
<b>Neljapäev, 14.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Kama - kohupiimavaht moosiga	150	17,86	17,09	26,42	340,5
3. Pirn ja redise lõigud	100	0,64	0,34	9,41	44,4
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>35,6</b>	<b>30,27</b>	<b>95,1</b>	<b>817,4</b>
<b>Reede, 15.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	8,09	8,08	3,55	122,8
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree	70	1,46	2,62	10,01	71,4
4. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
5. Hiinakapsasalat värske kurgi, tomati ja redisega	50	0,69	1,64	1,69	24,9
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
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. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>22,81</b>	<b>21,55</b>	<b>108,13</b>	<b>737,2</b>
	Keskmine:	<b>27,46</b>	<b>25,19</b>	<b>107,55</b>	<b>787,81</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt