

<b>Esmaspäev, 11.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud grillvorstike	75	8,7	10,95	6,98	166,1
2. Keedetud makaronid, täistera	100	3,83	2,81	25,24	145,3
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Külm kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
5. Valge peakapsalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
6. Kaalikasalat ananassiga	50	0,38	1,59	4,89	36,4
7. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
8. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
9. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
10. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
11. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
12. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>32,52</b>	<b>28,79</b>	<b>122,89</b>	<b>905</b>
<b>Teisipäev, 12.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Piimakissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Kõogiviljalõigud (redis, paprika)	75	0,96	0,14	4,49	23,6
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
		<b>25,14</b>	<b>26,93</b>	<b>89,92</b>	<b>722,2</b>
<b>Kolmapäev, 13.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,06	14,76	0,95	190,6
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss kõogiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Soe rõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Porgandisalat puuviljadega	50	0,57	1,66	6,16	43
6. Hiinakapsalat värskel kurgil, tomati ja redisega	50	0,69	1,64	1,69	24,9
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
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. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
12. PRIA koolipuuvili / kõogivili: õun					
		<b>29,49</b>	<b>31,15</b>	<b>111</b>	<b>865,6</b>
<b>Neljapäev, 14.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Lillkapsa-brokolipüreesupp	300	6,05	6,54	12,61	137,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Puuviljamix sõbrapäevaks	150	0,81	0,26	17,69	78,3
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. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>24,7</b>	<b>25,81</b>	<b>105,4</b>	<b>773,4</b>
<b>Reede, 15.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakkliha - värsket kapsahautis	200	12,39	9,63	9,15	177,9
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
4. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
5. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>27,38</b>	<b>18,83</b>	<b>94,4</b>	<b>674,4</b>
	Keskmine:	<b>27,85</b>	<b>26,3</b>	<b>104,72</b>	<b>788,13</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt