

Esmaspäev, 13.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125	12,32	8,7	5,02	152
2. Penne pasta	100	3,4	0,8	20,8	106,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Kaalika- porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		30,39	21,34	101,23	738,1
Teisipäev, 14.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolinik hapukoorega	300	5,12	15,23	23,1	257,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	120	5,61	9,42	34,11	250,5
3. Pirn ja porgandi lõigud	80	0,52	0,36	8,65	40,9
4. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		20,92	30,47	99,92	778,9
Kolmapäev, 15.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	180	14,05	13,72	5,17	206,4
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Hiinakapsasalat punase ja kollase paprikaga ja salatikastmega	50	0,76	1,82	3,07	32,7
4. Peedisalat päevaliliseemnetega	50	0,9	2,84	4,99	50,6
5. Suveimarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	180	5,94	4,68	8,64	103,3
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
8. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		29,19	25,47	81,49	690,7
Neljapäev, 16.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	10,25	13,07	12,39	214,4
2. Kohupiima ja riivrukkileiva magustoit	150	5,69	5,08	30,83	197
3. Banaan	70	1,08	0,52	23,05	103,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		27,91	26,06	100,73	769,8
Reede, 17.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha seenekastmes	125	10,28	8,78	2,87	135,6
2. Sõmer riis	120	2,71	2,57	31,93	165,9
3. Keedetud kartulid	50	0,95	0,05	8,4	38,9
4. Aedvilja toorsalat (tomat,hiinakapsas, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
5. Porgandi - ananassisalat	50	0,45	1,67	4,21	34,6
6. Kirsijogurti smuuti	200	3,2	1,68	27,2	140,3
7. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		26,95	21,57	109,57	760,3
	Keskmine:	27,07	24,98	98,59	747,55

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk