

Esmaspäev, 14.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	16,23	11,43	32,13	304,6
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
3. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
4. Õun	100	0	0	13,1	53,7
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		28,47	21,26	100,91	728,1
Teisipäev, 15.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,94	1,96	40,7	205,3
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Melon ja redise lõigud	50	0,32	0,06	2,06	10,3
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		24,01	16,11	105,43	680,5
Kolmapäev, 16.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstroogonov veiselihast	125	9,22	10,87	4,49	157,3
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	75	2,71	2,59	15,12	97,2
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Valge peakapsasalat värskel kurgi-, redise- ja tilliga	50	0,61	2,61	2,72	37,9
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
10. PRIA koolipuuvili / köögivili : kaalikas					
		25,9	23,96	77,67	647,5
Neljapäev, 17.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	9,68	11,99	12,39	202
2. Kakaokissell moosiga	225	5,54	3,55	61,66	308,6
3. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
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 seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		26,21	23,02	116,67	799,9
Reede, 18.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	260	12,3	10,27	38,7	304,6
2. Peakapsasalat hapukurgiga	50	0,62	2,62	2,59	37,5
3. Porgandisalat oliivõliga	50	0,48	2,19	3,68	37,4
4. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
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 rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		24,01	21,24	92,5	675,2
	Keskmine:	25,72	21,12	98,64	706,25

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt