

Esmaspäev, 15.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	11,39	2,14	5,87	90,7
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud makaronid, täistera	70	2,68	1,96	17,67	101,7
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Värske kurgi- tomatisalat hiinakapsaga ja tilliga.	50	0,86	2,16	2,55	34
6. Pirn ja redise lõigud	80	0,52	0,28	7,53	35,6
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		29,3	16,33	112,27	732,3
Teisipäev, 16.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik hapukoorega	300	6,18	14,92	23,12	258,9
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,94	1,96	40,7	205,3
3. Kõogiviljalõigud (kaalikas, porgand)	75	0,75	0,26	5,63	28,6
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
		22,77	24,53	103,91	747,5
Kolmapäev, 17.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatraper, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Hapukapsasalat pohladega (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
8. PRIA koolipuuvili / kõogivili: õun					
		25,49	24,42	78,76	654,5
Neljapäev, 18.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Keeks	60	3,48	11,92	25,78	230,8
3. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		24,58	28,11	141,68	943,1
		25,54	23,35	109,16	769,36

Keskmine: 25,54 23,35 109,16 769,36

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk