

<b>Esmaspäev, 15.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihakaste	125	12,32	8,7	5,02	152
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. Kaalikasalat porgandi ja apelsiniga	50	0,52	2,64	4,3	44,3
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. Õun	125	0	0	16,38	67,1
		<b>28,98</b>	<b>21,86</b>	<b>109,65</b>	<b>771,7</b>
<b>Teisipäev, 16.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hernesupp suitsulihaga ja tangudega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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>32,77</b>	<b>32,08</b>	<b>124,03</b>	<b>941,2</b>
<b>Kolmapäev, 17.10.2018</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	75	1,31	2,91	11,27	78,7
4. Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	0,5	2,61	3,99	42,6
5. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
6. Ploomid	50	0,4	0,3	5,05	25,1
7. Jook naturaalsest jõhvikatest	200	0,13	0,2	8,46	37
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,37	0,36	13,95	70,3
10. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
11. PRIA koolipuuvili / kõogivili: porgand					
		<b>28,37</b>	<b>31,22</b>	<b>93,31</b>	<b>789,2</b>
<b>Neljapäev, 18.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kuldne kalasupp (lõhekalast)	300	9,68	11,99	12,39	202
2. Kohupiimavorm kirsikisselliga	200	5,59	3,34	36,94	205,4
3. Pirn ja kaalika lõigud	75	0,48	0,31	8,01	37,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>26,57</b>	<b>23,08</b>	<b>90</b>	<b>692,6</b>
<b>Reede, 19.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud makaronid, täistera	100	3,83	2,81	25,24	145,3
3. Keedetud kartulid	75	1,43	0,08	12,61	58,3
4. Tomati - kurgi - kapsasalat	50	0,65	0,91	2,27	20,4
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
6. Kiivi	75	0,83	0,38	9,38	45,3
7. Kirsi-jogurti smuuti	180	2,88	1,51	24,48	126,3
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
11. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>30,45</b>	<b>25,94</b>	<b>118,01</b>	<b>849,9</b>
	Keskmine:	<b>29,43</b>	<b>26,84</b>	<b>107</b>	<b>808,94</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt