

Esmaspäev, 16.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog singi, peekoni ja köögiviljadega	280	20,1	14,61	51,51	429,5
2. Värske soolakurk	50	0,45	0,07	1,68	9,4
3. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
4. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		32,01	22,06	103,66	761,4
Teisipäev, 17.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Ploom ja porgandi lõigud	50	0,48	0,3	5,21	26,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		23,62	25,67	100,48	747,5
Kolmapäev, 18.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsa-hakklihahautis	200	10,92	9,41	9,76	172,4
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,69	3,66	41,9
4. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
5. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0,04	0,02	7,89	32,7
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. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
9. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		26,33	21,37	85,82	658,5
Neljapäev, 19.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Karamellkissell moosiga	200	4,41	3,36	34,81	192
3. Pirn ja kaalika lõigud	75	0,48	0,31	8,01	37,7
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leiburi Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		22,09	24,17	89,02	680,3
Reede, 20.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee	125	14,4	5,28	4,84	128
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree	70	1,46	2,62	10,01	71,4
4. Jogurtikaste ürtidega	50	1,25	3,31	6,16	61,1
5. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
6. Hiinakapsasalat punase ja kollase paprikaga ja salatikastmega	50	0,76	1,82	3,07	32,7
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
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. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		30	22,31	102,52	750,8
	Keskmine:	26,81	23,12	96,3	719,71

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk