

Esmaspäev, 17.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega	280	15,82	12,42	45,17	365,6
2. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
3. Valge peakapsalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		28,08	23,49	104,63	762,6
Teisipäev, 18.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	8,09	8,08	3,55	122,8
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Soe rõsakoorekaste	50	1,29	0,81	3,83	28,5
4. Hiinakapsalat värskel kurgi, tomati ja redisega	50	0,69	1,64	1,69	24,9
5. Porgandisalat puuviljadega	50	0,57	1,66	6,16	43
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		25,31	22,89	108,67	762,2
Kolmapäev, 19.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli - frikadellisupp	300	6,73	11,81	18,89	214,8
2. Marjakissell vahukoorega	225	1,08	12,22	31,31	246,4
3. Piparkook	20	1,26	4,3	13,92	102,2
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. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		20,16	35,56	96,26	808
Neljapäev, 20.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Seapraad praeleemega	100	14,53	11,19	0,56	166
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Hautatud hapukapsas	75	0,67	3,22	3,66	47,7
4. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
5. Mandariin	120	0,24	0,12	11,52	49,3
6. Sidruni tee, suhkruga/ suhkruta	200	0,06	0,02	8,87	36,9
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		29,28	21,15	91,75	692,9
	Keskmine:	25,71	25,77	100,33	756,43

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk