

Esmaspäev, 17.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280	13,24	11,06	41,68	328,1
2. Hapukurgi-peedisalat	60	0,74	2,23	4,99	44,2
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
4. Tee sidruniga vähese suhkruga / suhkruta	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. 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. Leiburi Kaerasepik	15	1,44	0,62	6,47	38,1
9. Ploomid	70	0,56	0,42	7,07	35,2
		25,46	20,12	103,01	713,9
Teisipäev, 18.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit moosiga	180	6,82	6,1	36,99	236,4
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Kõogiviljalõigud (redis, paprika)	100	1,27	0,18	5,99	31,5
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. Südamesepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
8. Melon	130	0,52	0,13	4,94	23,6
		27,43	29,07	92,16	760,6
Kolmapäev, 19.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Azuu veiselihast	125	9,61	10,33	3,9	151,4
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatraper, sõmer	75	2,71	2,59	15,12	97,2
4. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
5. Kaalikasalat porgandi ja apelsiniga	50	0,52	2,64	4,3	44,3
6. Maasika-jogurti smuuti	200	2,98	1,64	28,1	142,6
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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. Kodune sepik	15	1,46	0,45	6,32	36
		28,6	26,51	99,95	773,6
Neljapäev, 20.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee paprika ja juustuga	125	14,4	5,28	4,84	128
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Riis kõogiviljadega	70	0,79	3,13	6,04	57,1
4. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,83	1,96	3,13	34,5
6. Mitmemarja mahl	180	0,9	0,05	26,1	111,2
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 seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Kaerasepik	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Õun	100	0	0	13,1	53,7
		29,64	22,45	104,32	758
Reede, 21.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsa-hakklisahautis	250	13,65	11,77	12,21	215,4
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis	75	1,69	1,6	19,96	103,7
4. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,41	2,07	1,88	28,7
5. Riivitud keedupeet	50	0,6	2,3	4,8	43,6
6. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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. Südamesepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
		29,06	25,38	103,07	777,8
	Keskmine:	28,04	24,71	100,5	756,77

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt