

Esmaspäev, 18.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga	125	8,63	10,82	3,69	151,1
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Porgandi - pirnisalat	50	0,44	1,69	4,36	35,4
5. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	50	0,77	1,64	1,82	25,8
6. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
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
		22,53	25,21	90,52	697,9
Teisipäev, 19.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Punase oa supp	300	8,47	9,64	26,01	231
2. Piimakissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
4. Õun ja kaalika lõigud	75	0,25	0,07	9,47	40,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		22,81	18,38	105,23	695,9
Kolmapäev, 20.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Tatrapuder, sõmer	100	3,62	3,46	20,16	129,6
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Hapukapsasalat pohlade (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	100	0,96	5,21	11,34	98,9
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: v. kurk					
		26,39	29,09	84,76	726,3
Neljapäev, 21.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalaseljanka	300	10,51	14,47	16,1	243,7
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
5. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		25,19	29,24	109,92	825,9
Reede, 22.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kanakotlet	100	12,91	13,68	10,8	224,4
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Soe rõõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	0,72	3,14	3,79	47,7
6. Peakapsasalat hapukurgiga	50	0,62	2,62	2,59	37,5
7. Melon ja redise lõigud	100	0,64	0,11	4,12	20,6
8. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
10. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
12. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		28,86	31,69	103,14	835,9
	Keskmine:	25,15	26,72	98,72	756,39

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt