

Esmaspäev, 02.12.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog lõhega	260	20,09	13,25	36,87	356,8
2. Porgandi - ananassisalat	50	0,45	1,67	4,21	34,6
3. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
4. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		32,14	23,58	85,72	702,5
Teisipäev, 03.12.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Mahlakissell vahukoorega	200	0,72	0,19	49,16	206,3
3. Porgand	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		20,67	19,54	111,12	722
Kolmapäev, 04.12.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
5. Hapukapsa porgandisalat õlikastmega	50	0,43	2,61	3,18	39,1
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
9. PRIA koolipuuvili / köögivilj: valge peakapsas					
		26,8	27,35	107,91	806,7
Neljapäev, 05.12.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Mustsõstra mannavaht	200	4,3	0,52	62,3	277,9
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Banaan	70	1,08	0,52	23,05	103,7
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		22,32	20,75	137,47	848,1
Reede, 06.12.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha-riisiroog köögiviljadega	280	28,12	12,86	11,02	280,1
2. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
3. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
4. Õun	100	0	0	13,1	53,7
5. Kakao	150	4,12	2,82	15,19	105,4
6. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		42,71	23,83	81,77	732
Keskmine:		28,93	23,01	104,8	762,27

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk