

Teisipäev, 03.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanafrikassee juustuga	125	11,08	8,27	3,55	136,9
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Värske kurgi,tomati-ja hiinakapsasalat	50	0,86	2,16	2,55	34
5. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,1	10,6	118
7. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Leiburi Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Kaerasepik	15	1,44	0,62	6,47	38,1
10. Puuviljavalik	100	0,28	0,46	19,23	84,2
		26,24	21,26	100,48	717,3
Kolmapäev, 04.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	150	11,71	11,43	4,31	172
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Odrakruubipuder, sõmer	70	1,68	4,31	13,66	103
4. Värske soolakurk	50	0,45	0,07	1,68	9,4
5. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. Ploomid	75	0,6	0,45	7,58	37,7
		27,8	25,14	98,05	749,8
Neljapäev, 05.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Kohupiimavaht maasikatega	140	4,46	9,44	17,22	176,7
3. Pirn ja porgandi lõigud	100	0,64	0,44	10,81	51,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		22,6	30,86	77,85	698,8
Reede, 06.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstroogonov veiselihast	125	9,22	10,87	4,49	157,3
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. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
5. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
6. Aedmarjamahl	150	0,75	0,05	21,75	92,7
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Kaeraseplik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
11. Õun	100	0	0	13,1	53,7
		26,48	23,8	112,92	792,9
	Keskmine:	25,78	25,26	97,32	739,69

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk