

<b>Esmaspäev, 20.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Tomatine pastaroorog singi ja peekoniga	280	14,2	19,13	45,85	424,1
2. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	50	0,77	1,64	1,82	25,8
3. Punase kapsa salat hapukoorega	50	0,46	2,08	3,21	34,4
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. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>26,3</b>	<b>29,07</b>	<b>103,77</b>	<b>803,7</b>
<b>Teisipäev, 21.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Leivasupp vahukoorega	180	4,31	4,43	63,12	317,6
3. Mandariin	75	0,15	0,08	7,2	30,8
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>20,87</b>	<b>25,21</b>	<b>131,43</b>	<b>858,9</b>
<b>Kolmapäev, 22.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
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. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
5. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
6. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
7. Kakao	150	4,12	2,82	15,19	105,4
8. Piim 2,5%	100	3,3	2,58	5,3	59,3
9. Leburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: valge peakapsas					
		<b>34,54</b>	<b>20,53</b>	<b>96,27</b>	<b>727,3</b>
<b>Neljapäev, 23.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Kohupiimavaht marjadega	150	5,92	14,1	13,3	209,9
3. Apelsin ja porgandi lõigud	50	0,59	0,11	5,29	25,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>30,84</b>	<b>32,91</b>	<b>97,95</b>	<b>834,1</b>
<b>Reede, 24.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	11,18	9,79	4,57	155,7
2. Kartulipüree	170	3,54	6,36	24,32	173,4
3. Kodujuustukaste värsked kurgi ja redise	50	2,37	0,98	1,82	26,3
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
5. Valge redise, varssellerisalat ürdikastmega	50	0,58	2,59	3,28	39,9
6. Aedmarjamahl	180	0,9	0,05	26,1	111,2
7. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>28,73</b>	<b>27,84</b>	<b>99,83</b>	<b>786,1</b>
	Keskmine:	<b>28,26</b>	<b>27,11</b>	<b>105,85</b>	<b>801,99</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk