

<b>Esmaspäev, 20.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	11,39	2,14	5,87	90,7
2. Keedetud makaronid, täistera	100	3,83	2,81	25,24	145,3
3. Sömer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
6. Kakao vähese suhkruga	200	4,26	2,69	14,1	100,3
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>29,5</b>	<b>14,67</b>	<b>101,85</b>	<b>674,9</b>
<b>Teisipäev, 21.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Rassolnik hapukoorega	300	6,18	14,92	23,12	258,9
2. Karamellkissell moosiga	200	4,41	3,36	34,81	192
3. Õun ja porgandi lõigud	75	0,25	0,1	9,57	41,2
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
		<b>21,73</b>	<b>25,77</b>	<b>101,96</b>	<b>746,8</b>
<b>Kolmapäev, 22.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sealiha köögiviljadega	180	14,05	13,72	5,17	206,4
2. Keedetud kartulid	170	3,24	0,18	28,57	132,1
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
4. Värske tomat	50	0,35	0,11	1,85	10
5. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>29,72</b>	<b>21,71</b>	<b>104,62</b>	<b>752,7</b>
<b>Neljapäev, 23.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Värskekapsasupp	300	8,2	14,89	22,74	265,3
2. Rabarberikook	100	5,3	7,2	60	334,7
3. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
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>25,37</b>	<b>28,81</b>	<b>150,78</b>	<b>990,2</b>
<b>Reede, 24.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sardellid	85	10,2	17	6,38	226,1
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Hapukoore-mädarõikakaste	50	0,98	4,1	2,94	54,2
4. Värske kurgi-tomati-redise-kapsasalat	50	0,51	2,84	2,38	38,3
5. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>26,19</b>	<b>39,19</b>	<b>70,32</b>	<b>760,1</b>
	Keskmine:	<b>26,5</b>	<b>26,03</b>	<b>105,91</b>	<b>784,94</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk