

Esmaspäev, 21.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud lihapallid sea-ja veisehakklihast koorekastmes	125	15,9	10,14	12,69	211,5
2. Tatrapuder, sõmer	150	5,43	5,18	30,23	194,4
3. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	50	0,77	1,64	1,82	25,8
4. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
5. Õun	100	0	0	13,1	53,7
6. Kakao	180	4,95	3,38	18,23	126,4
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		38,55	29,77	113,85	901,7

Teisipäev, 22.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Kohupiima-banaanivaht	135	6,36	6,74	17,02	158,5
3. Pirn ja porgandi lõigud	75	0,48	0,33	8,11	38,3
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		24,27	28,24	74,78	668,7

Kolmapäev, 23.01.2019	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. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. PRIA koolipuuvili / köögivili: tomat					
		27,63	26,8	89,11	727,9

Neljapäev, 24.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Piimakissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
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 Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		29,93	22,75	127	855

Reede, 25.01.2019	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. Porgandisalat oliivõliga	50	0,48	2,19	3,68	37,4
5. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
6. Õuna-astelpaju mahlajook	200	0,06	0	18,54	76,3
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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. Kodune sepik	15	1,46	0,45	6,32	36
		23,77	26,86	96,98	744,9

Keskmine: **28,83** **26,88** **100,35** **779,63**

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt