

Esmaspäev, 24.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog lõhega	280	21,63	14,27	39,71	384,2
2. Hiinakapsasalat v.kurgi ja tomatiga	50	0,69	1,64	1,69	24,9
3. Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	0,5	2,61	3,99	42,6
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. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		34,04	25,1	96,99	770,7
Teisipäev, 25.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp veiselihaga	300	6,14	8,18	21,79	190,6
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga	160	6,05	11,14	34,87	271,4
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, porgand)	75	0,75	0,26	5,63	28,6
4. Ploomid	75	0,6	0,45	7,58	37,7
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		24,56	27,25	101,64	770,8
Kolmapäev, 26.09.2018	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	75	2,71	2,59	15,12	97,2
4. Punase kapsa salat valge redisega	50	0,7	2,75	3,38	42,3
5. Tomati - hapukurgi salat	50	0,44	1,61	1,44	22,7
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Õun	100	0	0	13,1	53,7
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		26,01	25,57	88,36	706,7
Neljapäev, 27.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Lillkapsa-brokolipüreesupp	280	5,64	6,1	11,77	128,1
2. Röstitud saiakuubikud	15	1,04	0,35	7,95	40
3. Mustikakissell vahukoorega	225	3,62	7,39	46,15	272,8
4. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
5. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Kodune sepik	15	1,46	0,45	6,32	36
		14,45	16,15	96,22	604
Reede, 28.09.2018	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	75	1,31	2,91	11,27	78,7
4. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
5. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,41	2,07	1,88	28,7
6. Mustsõstrajook	200	0,21	0,07	13,39	56,4
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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
		24,48	27,87	92,38	738,3
	Keskmine:	24,71	24,39	95,12	718,11

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt