

Esmaspäev, 25.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pasta-hakkliharoog tomati ja köögiviljadega	280	14,73	15,17	40,63	368
2. Porgandi - kõrvitsasalat	50	0,45	2,17	5,75	45,6
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
4. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
5. Kuldne tatrataimete	200	0,3	0,11	8,61	37,6
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		27,09	25,8	105,37	783

Teisipäev, 26.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik hapukoorega	300	6,18	14,92	23,12	258,9
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,94	1,96	40,7	205,3
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Apelsin ja valgekapsa lõigud	100	1,22	0,14	9,81	46,6
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	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		23,18	24,25	106,09	755,5

Kolmapäev, 27.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree	70	1,46	2,62	10,01	71,4
4. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
5. Tomati - kurgi - kapsasalat	50	0,65	0,91	2,27	20,4
6. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	50	0,77	1,64	1,82	25,8
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
9. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: porgand					
		23,71	20,73	97,58	690,1

Neljapäev, 28.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Kohupiima-banaanivaht	150	7,07	7,49	18,91	176,1
3. Õun ja lillkapsaõisikud	75	0,23	0,04	8,76	37,2
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
5. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		21,19	19,81	85,12	620,1

Reede, 29.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov sealihest	125	10,33	9,38	7,12	158,8
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatraper, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Hapukapsasalat õuna ja jõhvikatega	50	0,35	2,1	3,1	33,7
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
8. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		25,7	21,48	106,77	742,9

Keskmine: **24,17** **22,41** **100,19** **718,33**

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt