

<b>Esmaspäev, 25.11.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Tatrapuder, sõmer	100	3,62	3,46	20,16	129,6
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Peedi - ja marineeritud kurgi salat	50	0,52	0,1	4,81	22,7
5. Hiinakapsasalat punase ja kollase paprikaga ja salatikastmega	50	0,76	1,82	3,07	32,7
6. Kakao	150	4,12	2,82	15,19	105,4
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>32,94</b>	<b>22,16</b>	<b>94,79</b>	<b>729,8</b>
<b>Teisipäev, 26.11.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Karamellkissell moosiga	200	4,41	3,36	34,81	192
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. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>22,19</b>	<b>19,67</b>	<b>104,69</b>	<b>703,1</b>
<b>Kolmapäev, 27.11.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalkuniliha magus-hapukastmes	125	11,26	6,3	1,81	112,1
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. Hiinakapsasalat redise,selleri ja tilliga	50	0,86	2,15	1,94	31,5
5. Porgandisalat salatikastmega	50	0,63	0,78	3,68	24,8
6. Aedmarjamahl	180	0,9	0,05	26,1	111,2
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
9. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		<b>28,03</b>	<b>21,52</b>	<b>105,13</b>	<b>746</b>
<b>Neljapäev, 28.11.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljapüreesupp	300	9,73	8,52	10,54	162,4
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Banaan ja kaalika lõigud	100	1,24	0,52	20,33	93,2
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>28,31</b>	<b>26,8</b>	<b>108,63</b>	<b>810,7</b>
<b>Reede, 29.11.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sardellid	75	9	15	5,63	199,5
2. Kartulipüree	170	3,54	6,36	24,32	173,4
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Hapukapsasalat pohladege (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
5. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	180	5,94	4,68	8,64	103,3
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>25,21</b>	<b>31,45</b>	<b>87,91</b>	<b>756,3</b>
	Keskmine:	<b>27,33</b>	<b>24,32</b>	<b>100,23</b>	<b>749,18</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk