

Esmaspäev, 26.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125	11,64	3,84	6,09	108,4
2. Täisterapasta	170	7,04	4,9	40,1	238,8
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		30,53	17,89	103,65	716,5
Teisipäev, 27.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300	6,7	15,19	16,97	238,4
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Pirn ja kaalika lõigud	100	0,64	0,41	10,68	50,2
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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
		25,2	34,61	102,75	846,4
Kolmapäev, 28.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	180	14,05	13,72	5,17	206,4
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Odrakruubipuder, sõmer	75	1,8	4,62	14,63	110,4
4. Hiinakapsasalat v.kurgi ja tomatiga	50	0,69	1,64	1,69	24,9
5. Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	0,5	2,61	3,99	42,6
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Ruks, täisterarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. PRIA koolipuuviili / köögivilja : lillkapsas					
		29,9	28,85	96,84	788
Neljapäev, 29.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja tangudega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Piimakissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		30,85	23,13	142,45	925,7
Reede, 30.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala spinatiga	100	12,5	8,91	14,5	193,6
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Sõmer riis	75	1,69	1,6	19,96	103,7
4. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
5. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
6. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
7. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
8. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0,04	0,02	7,89	32,7
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
10. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
11. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
12. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		30,01	26,46	109,33	817,4
	Keskmine:	29,3	26,19	111,01	818,8

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt