

<b>Esmaspäev, 28.01.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaroniroog singi, peekoni ja köögiviljadega	280	20,1	14,61	51,51	429,5
2. Valge peakapsalat värskel kurgi ja tomatiga	50	0,53	2,11	2,43	31,7
3. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
4. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
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. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>31,93</b>	<b>26,77</b>	<b>99,45</b>	<b>787,6</b>
<b>Teisipäev, 29.01.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Rassolnik hapukoorega	300	6,18	14,92	23,12	258,9
2. Keeks	50	2,9	9,93	21,48	192,3
3. Apelsin ja porgandi lõigud	100	1,19	0,21	10,58	50,2
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>21,13</b>	<b>32,24</b>	<b>88,36</b>	<b>748,8</b>
<b>Kolmapäev, 30.01.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	8,49	9,49	6,02	147,7
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Hiinakapsalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
5. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
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	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		<b>24,77</b>	<b>21,34</b>	<b>106,47</b>	<b>736,6</b>
<b>Neljapäev, 31.01.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp	300	6,7	15,19	16,97	238,4
2. Riisipuder marjakisselliga	200	2,96	4,88	49,86	262
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. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>21,37</b>	<b>26,72</b>	<b>126,56</b>	<b>855</b>
<b>Reede, 01.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Sõmer riis	50	1,13	1,07	13,3	69,1
4. Kodujuustukaste värskel kurgi ja redisega	50	2,37	0,98	1,82	26,3
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Kapsa-porrulaugusalat (valge peakapsas, porru, petersell)	50	0,75	2,66	3,4	41,8
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>27,14</b>	<b>26,93</b>	<b>101,21</b>	<b>776,7</b>
Keskmine:		<b>25,27</b>	<b>26,8</b>	<b>104,41</b>	<b>780,93</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt