

<b>Esmaspäev, 03.12.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
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	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
5. Peakapsasalat hapukurgiga	50	0,56	2,6	2,6	37,1
6. Õun	100	0	0	13,1	53,7
7. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
11. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>26,03</b>	<b>26,93</b>	<b>100,45</b>	<b>769</b>
<b>Teisipäev, 04.12.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Puuviljadessert vahukoorega	190	0,91	0,6	24,98	111,8
3. Lillkapsas	100	1,2	0,2	4,6	25,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>19,46</b>	<b>20,61</b>	<b>80,93</b>	<b>603,3</b>
<b>Kolmapäev, 05.12.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanafilee ananassikastmes	125	8,69	12,94	7,14	185,2
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. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
5. Kõrvitsa - porgandisalat puuviljadega	50	0,45	0,15	7,05	32,1
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
11. PRIA koolipuuvili / köögivili: tomat					
		<b>24,8</b>	<b>25,57</b>	<b>118,16</b>	<b>824</b>
<b>Neljapäev, 06.12.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	9,68	11,99	12,39	202
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaimoosiga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Pirn ja porgandi lõigud	150	0,97	0,67	16,22	76,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>27,22</b>	<b>30,35</b>	<b>94,12</b>	<b>779,7</b>
<b>Reede, 07.12.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Veiseliha magushapus kastmes	125	10,01	7,5	7,66	142,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Odrakruubipuder, sõmer	70	1,68	4,31	13,66	103
4. Hapukapsa porgandisalat õlikastmega	50	0,43	2,61	3,18	39,1
5. Riivitud keedupeet	50	0,6	2,3	4,8	43,6
6. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>25,34</b>	<b>23</b>	<b>92,15</b>	<b>695,6</b>
	Keskmine:	<b>24,57</b>	<b>25,29</b>	<b>97,16</b>	<b>734,33</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt