

Teisipäev, 04.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Mannavaht jõhvikatest	180	5,93	2,35	48,83	246,4
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, porgand)	100	1	0,35	7,5	38,1
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 Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Leiburi Kaerasepik	15	1,44	0,62	6,47	38,1
8. Puuviljavalik	100	0,45	0,77	24,29	108,5
		25,57	17,56	140,98	846,1
Kolmapäev, 05.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstroogonov veiselihast	125	9,22	10,87	4,49	157,3
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. Kõrvitsasalat jõhvikatega	60	0,59	3,13	4,79	51,1
5. Peedisalat	60	0,88	1,95	7,08	50,8
6. Maasika-jogurti smuuti	180	2,68	1,47	25,29	128,3
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
11. Õun	100	0,2	0,36	19	82,1
		28,68	26,62	124,76	876,7
Neljapäev, 06.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp	300	8,7	11,07	13,82	195,3
2. Kohupiimavaht maasikate ja mustsõstardega	140	6,17	2,11	21,4	132,7
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
6. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
7. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
		26,17	20,83	78,65	623,4
Reede, 07.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealihha köögiviljadega	150	11,71	11,43	4,31	172
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Värske kurgi -tomati-redisesalat	60	0,5	2,5	2,44	35,3
5. Valge peakapsasalat porgandiga	60	0,78	3,15	6,21	57,9
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Mustsõstrajook	200	0,21	0,07	13,39	56,4
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. Ploomid	75	0,6	0,45	7,58	37,7
		27,74	25,25	103,38	772,4
	Keskmine:	27,04	22,56	111,94	779,64

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk