

<b>Esmaspäev, 03.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega	300	16,15	17,67	48,21	428,2
2. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
3. Valge peakapsalat värskel kurgi ja tomatiga	60	0,64	2,53	2,91	38,1
4. Apelsin ja porgandi lõigud	150	1,78	0,32	15,87	75,3
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>27,19</b>	<b>28,15</b>	<b>120,09</b>	<b>865,6</b>
<b>Teisipäev, 04.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodune seljanka	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Riisipuder marjakisselliga	250	3,7	6,1	62,32	327,4
3. Mandariin	70	0,14	0,07	6,72	28,8
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>20,94</b>	<b>26,43</b>	<b>115,13</b>	<b>803,7</b>
<b>Kolmapäev, 05.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	130	9,93	12,61	5,91	182,2
2. Tatrapuder, sömer	100	3,62	3,46	20,16	129,6
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Hapukapsalat jõhvikatega	50	0,35	2,1	3,1	33,7
5. Hiinakapsalat värskel kurgi ja redisega	50	0,75	2,63	1,98	35,7
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
8. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
9. PRIA koolipuuvili / köögivilj: porgand					
		<b>25,68</b>	<b>25,62</b>	<b>104,39</b>	<b>771,5</b>
<b>Neljapäev, 06.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklisupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	130	6,08	10,21	36,95	271,4
3. Õun	50	0	0	6,55	26,9
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>24,97</b>	<b>27,95</b>	<b>102,27</b>	<b>781,6</b>
<b>Reede, 07.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Koorene ahjulõhe	70	13,81	11,92	0,22	168,4
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Sömer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Redisesalat hapukoorega	50	0,55	0,89	2,51	20,8
5. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
6. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
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
		<b>29,44</b>	<b>27,36</b>	<b>81,87</b>	<b>710,8</b>
	Keskmine:	<b>25,64</b>	<b>27,1</b>	<b>104,75</b>	<b>786,65</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk