

Esmaspäev, 30.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280	13,24	18,2	41,68	394,4
2. Värske soolakurk	50	0,45	0,07	1,68	9,4
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
4. Melon ja kaalika lõigud	75	0,48	0,13	4,04	19,8
5. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		25,64	25,82	92,15	723,1
Teisipäev, 01.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Marjakissell vahukoorega	225	1,08	12,22	31,31	246,4
3. Kõõgiviljalõigud (brokoli,lillkapsas)	50	1,35	0,17	3,12	19,9
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		27,09	31,39	112,87	865,8
Kolmapäev, 02.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	11,39	2,14	5,87	90,7
2. Penne pasta	120	4,08	0,96	24,96	128
3. Sõmer riis	60	1,35	1,28	15,96	82,9
4. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
5. Valge peakapsasalat värske kurgi ja tomatiga	50	0,53	2,11	2,43	31,7
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
11. PRIA koolipuuvili / kõõgivilli: ploomid					
		28,38	14,42	111,98	709,6
Neljapäev, 03.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalaseljanka	300	10,51	14,47	16,1	243,7
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Pirn ja porgandi lõigud	75	0,48	0,33	8,11	38,3
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		28,49	32,65	101,53	836,7
Reede, 04.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Tatrapuder, sõmer	80	2,89	2,76	16,12	103,7
4. Hapukapsasalat pohladeaga (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
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
		25,88	24,46	102,01	751,8
	Keskmine:	27,1	25,75	104,11	777,41

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt