

Esmaspäev, 04.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega	280	15,82	12,42	45,17	365,6
2. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Apelsin ja redise lõigud	100	1,38	0,13	11,27	53
5. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	180	5,94	4,68	8,64	103,3
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		28,78	23,75	112,07	798,4
Teisipäev, 05.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hernesupp suitsuliha ja kruupidega	300	13,99	12,72	44,24	357
2. Vastlakukkel	60	2,12	10,74	16,69	177
3. Köögiviljalõigud (brokoli,lillkapsas)	100	2,71	0,34	6,24	39,9
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 rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		29,59	29,95	101,17	814,7
Kolmapäev, 06.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	11,18	9,79	4,57	155,7
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kartulipüree	70	1,46	2,62	10,01	71,4
4. Kodujuustukaste värsked kurgi ja redisega	50	2,37	0,98	1,82	26,3
5. Paprika - hiinakapsasalat	50	0,84	2,16	2,56	34
6. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
11. PRIA koolipuuviili / köögivilji: õun					
		28,01	23,84	92,72	716,7
Neljapäev, 07.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Banaan ja kaalika lõigud	100	1,24	0,52	20,33	93,2
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
5. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		24,72	27,93	112,3	821,5
Reede, 08.03.2019	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. Hapukapsasalat pohlade (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
5. Peedisalat päevaliliseemnetega	50	0,9	2,84	4,99	50,6
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
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
		25,23	24,4	100,96	744,3
Keskmine:		27,27	25,97	103,84	779,11

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt