

Esmaspäev, 04.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Keedetud kartulid	70	1,34	0,07	11,76	54,4
4. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
5. Porgandisalat pohladegea	50	0,47	2,21	3,7	37,6
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		23,36	22,7	104,34	734,7
Teisipäev, 05.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hapukapsasupp	300	5,66	13,74	22,22	242,1
2. Moosipall	60	6,25	6,48	20,4	169,6
3. Pirn ja porgandi lõigud	50	0,32	0,22	5,41	25,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		23,13	27,83	82,5	691,9
Kolmapäev, 06.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	260	15,07	10,62	29,83	282,9
2. Hiinakapsasalat värskel kurgi, tomati ja redisegea	50	0,68	2,13	1,66	29,4
3. Porgandi - ananassisalat	50	0,45	1,67	4,21	34,6
4. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
7. PRIA koolipuuvili / köögivilji: õun					
		28,1	21,86	99,17	725,1
Neljapäev, 07.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	8,41	15,57	13,61	235,1
2. Mahlakissell vahukoorega	180	0,65	0,17	44,24	185,7
3. Köögiviljalõigud (kapsas, porgand)	75	0,86	0,26	5,57	28,8
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		20,81	23,39	97,9	704,3
Reede, 08.11.2019	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 pohladegea (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Puuvili	100	0	0	13,1	53,7
7. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		25,72	24,52	98,21	736,2
	Keskmine:	24,23	24,06	96,42	718,43

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk