

Esmaspäev, 04.02.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125	12,32	8,7	5,02	152
2. Tatrapuder, sõmer	100	3,62	3,46	20,16	129,6
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. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
6. Õun	100	0	0	13,1	53,7
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		28,81	20,57	107,63	750,7
Teisipäev, 05.02.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
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
		23,41	26,84	103,16	768,5
Kolmapäev, 06.02.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
5. Hapukapsasalat pohladeaga (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
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. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
10. PRIA koolipuuvili / köögivili : lillkapsas					
		24,62	26,21	71,12	636,3
Neljapäev, 07.02.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Õuna-mannavaht	150	4,36	1,38	35,64	176,8
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		23,65	16,14	107,71	688,7
Reede, 08.02.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud kalafilee juustu ja köögiviljadega	100	10,08	8,01	3,56	130,4
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Sõmer riis	70	1,58	1,5	18,63	96,8
4. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
5. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
6. Hiinakapsasalat värskel kurgil, tomati ja redisega	50	0,69	1,64	1,69	24,9
7. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		28,09	25,3	100,04	760,7
	Keskmine:	25,72	23,01	97,93	720,98

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt