

<b>Esmaspäev, 05.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	8,49	9,49	6,02	147,7
2. Keedetud kartulid	80	1,53	0,08	13,45	62,2
3. Sõmer riis	80	1,81	1,71	21,29	110,6
4. Kõrvitsa - porgandisalat puuviljadega	50	0,45	0,15	7,05	32,1
5. Hiinakapsasalat värskel kurgi ja redisega	50	0,75	2,63	1,98	35,7
6. Õun	100	0	0	13,1	53,7
7. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>29,21</b>	<b>24,21</b>	<b>115,98</b>	<b>820,4</b>
<b>Teisipäev, 06.11.2018</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. Karamellkissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Mandariin	120	0,24	0,12	11,52	49,3
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>24,45</b>	<b>26,69</b>	<b>96,75</b>	<b>745,1</b>
<b>Kolmapäev, 07.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
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	80	2,89	2,76	16,12	103,7
4. Kaalikasalat pohladega ja salatikastmega	50	0,44	2,64	4,38	44,4
5. Peakapsasalat hapukurgiga	50	0,56	2,6	2,6	37,1
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
9. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
10. PRIA koolipuuvili / köögivili: pirn					
		<b>25,89</b>	<b>26,2</b>	<b>76,58</b>	<b>663,7</b>
<b>Neljapäev, 08.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Õunakook	80	4,63	15,89	34,37	307,7
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, porgand)	50	0,5	0,18	3,75	19,1
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. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>22,44</b>	<b>36,14</b>	<b>88,96</b>	<b>792,9</b>
<b>Reede, 09.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	11,18	9,79	4,57	155,7
2. Kartulipüree	100	2,08	3,74	14,31	102
3. Sõmer riis	80	1,81	1,71	21,29	110,6
4. Kodujuustukaste värskel kurgi ja redisega	50	2,37	0,98	1,82	26,3
5. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
6. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
7. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
8. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
10. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
11. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
12. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>31,33</b>	<b>25,94</b>	<b>130,37</b>	<b>904,2</b>
	Keskmine:	<b>26,66</b>	<b>27,84</b>	<b>101,73</b>	<b>785,27</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt