

<b>Esmaspäev, 06.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakklihapallid koorekastmes	125	12,94	11,41	5,04	179,8
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. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	0,72	3,14	3,79	47,7
5. Hapukapsasalat pohladega (hapukapsas, pohlad)	50	0,43	2,12	2,15	30,3
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	150	4,95	3,9	7,2	86,1
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>27,8</b>	<b>24,95</b>	<b>88,11</b>	<b>707,3</b>
<b>Teisipäev, 07.05.2019</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. Piimakissell moosiga	200	4,41	3,36	34,81	192
3. Pirn ja porgandi lõigud	75	0,48	0,33	8,11	38,3
4. Piim 2,5%	100	3,3	2,58	5,3	59,3
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>20,9</b>	<b>24,07</b>	<b>85,7</b>	<b>660,9</b>
<b>Kolmapäev, 08.05.2019</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. Odrakruubipuder, sõmer	70	1,68	4,31	13,66	103
4. Peedisalat salatikastmega	50	0,69	0,63	5,33	30,5
5. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,77	1,92	3,6	35,7
6. Maasika-jogurti smuuti	150	2,23	1,23	21,07	107
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
9. PRIA koolipuuvili / kõõgivilil: v. kurk					
		<b>23,54</b>	<b>22,48</b>	<b>94,27</b>	<b>692,1</b>
<b>Neljapäev, 09.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Õun	50	0	0	6,55	26,9
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>24,08</b>	<b>26,61</b>	<b>112,52</b>	<b>807,5</b>
<b>Reede, 10.05.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud lõhefilee	80	6,47	6,46	2,84	98,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss kõõgiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
5. Aedvilja toorsalat (tomat,hiinakapsas, kurk, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
6. Porgandisalat oliiviõliga	50	0,48	2,19	3,68	37,4
7. Melon ja redise lõigud	75	0,48	0,08	3,09	15,4
8. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
10. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>24,77</b>	<b>24,06</b>	<b>114,72</b>	<b>795,7</b>
	Keskmine:	<b>24,22</b>	<b>24,43</b>	<b>99,07</b>	<b>732,69</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk