

Esmaspäev, 07.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Saksa valged vorstid	100	12	20,5	7,5	270,6
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Hautatud hapukapsas	75	0,67	3,22	3,66	47,7
4. Värske kurgi-tomati-redisesalat	50	0,49	2,08	1,64	28,1
5. Õun	100	0	0	13,1	53,7
6. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Leburi Ruks, täisterarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		26,56	32,05	100,07	817,2
Teisipäev, 08.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Lillkapsa-brokolipüreesupp	300	6,05	6,54	12,61	137,3
2. Moosipall	65	6,77	7,02	22,1	183,7
3. Banaan ja porgandi lõigud	100	1,38	0,65	27,71	125,3
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		24,74	20,3	97,46	689,9
Kolmapäev, 09.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud lihapallid sea-ja veisehakklihast koorekastmes	125	15,9	10,14	12,69	211,5
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Sõmer riis	75	1,69	1,6	19,96	103,7
4. Punase kapsa salat värske kurgi ja basiiliku-õlikastmega	50	0,14	1,9	4,5	36,7
5. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
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 koolipuuviili / köögivilji: pirn					
		31,54	21,15	105,77	759,7
Neljapäev, 10.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Punase oa supp	300	8,47	9,64	26,01	231
2. Puding	130	8,45	2,6	5,46	81,2
3. Köögiviljalõigud (brokoli,lillkapsas)	50	1,35	0,17	3,12	19,9
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		28,83	18,5	69,62	575,7
Reede, 11.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	8,09	8,08	3,55	122,8
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Aurutatud miniporgandid,türgioad,herned	100	0,99	1,84	7,55	52,2
4. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		23,04	22,75	78,5	627,9
	Keskmine:	26,94	22,95	90,28	694,07

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt