

Esmaspäev, 07.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	16,23	11,43	32,13	304,6
2. Porgandi-kaalikasalat	50	0,55	1	4,12	28,5
3. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
4. Kakao	180	4,95	3,38	18,23	126,4
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		31,51	22,75	89,48	707,6
Teisipäev, 08.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Piimakissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Ploom ja porgand	50	0,43	0,27	4,72	23,7
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		20,78	22,71	93,46	679,6
Kolmapäev, 09.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov sealihest	125	10,33	9,38	7,12	158,8
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. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Valge peakapsalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
6. Suveimarja tee	200	0	0	7,19	29,5
7. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
8. Rukkileib seemnetega	15	1,65	2,15	4,62	45,7
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
11. PRIA koolipuuvili / köögivilj: õun					
		26,73	23,72	86,47	684,7
Neljapäev, 10.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Mustikakissell röstitud helvestega	225	3,62	7,39	46,15	272,8
3. Köögiviljalõigud (kaalikas, kapsas)	50	0,5	0,18	3,75	19,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	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
		23,23	25,41	108,58	776,7
Reede, 11.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sardellid	75	9	15	5,63	199,5
2. Kartulipüree	180	3,75	6,73	25,75	183,6
3. Soe rõõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Hapukapsalat	50	0,46	2,6	2,79	37,5
5. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
6. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
7. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
8. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		24,88	33,22	89,53	778,1
	Keskmine:	25,43	25,56	93,5	725,34

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt