

Esmaspäev, 08.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Keedetud makaronid, täistera	100	3,83	2,81	25,24	145,3
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 peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
6. Kuldne tatrataimetee	200	0,3	0,11	8,61	37,6
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
		28,96	22,2	95,03	714,8
Teisipäev, 09.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tomatine läätsesupp sealihaga	280	11,34	20,25	28,23	350,6
2. Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	225	1,44	8,9	48,19	286,2
3. Õun ja lillkapsaõisikud	100	0,31	0,05	11,67	49,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Rukkileib/Seemneleib/Täisterasepik	50	4,22	2,79	22,2	134,2
		23,91	37,15	120,89	939,1
Kolmapäev, 10.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	100	2,26	2,14	26,61	138,2
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Hiinakapsasalat viinamarjadega	50	0,75	2,16	3,65	38,1
5. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	0,72	3,14	3,79	47,7
6. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
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
9. PRIA koolipuuvili / köögivilj: pirn					
		31,29	18,06	106,01	730,9
Neljapäev, 11.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	9,68	11,99	12,39	202
2. Kirsikissell kohupiimavormiga	210	10,4	5,3	40,6	258,4
3. Melon ja kaalika lõigud	75	0,48	0,13	4,04	19,8
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		29,25	22,11	89,51	692,6
Reede, 12.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha - värsket kapsahautis	200	12,39	9,63	9,15	177,9
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Kirju riis	70	1,33	1,75	15,56	85,5
4. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	50	0,77	1,64	1,82	25,8
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
6. Kiivi	75	0,83	0,38	9,38	45,3
7. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		28,68	23,56	105,34	768,6
	Keskmine:	28,42	24,62	103,35	769,19

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk