

Esmaspäev, 08.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene penneroog kanaliha ja aedviljadega	280	16,23	11,43	32,13	304,6
2. Porgandisalat oliivõliga	60	0,57	2,63	4,42	44,9
3. Valge peakapsasalat värsked kurgid ja tomatiga	60	0,64	2,53	2,91	38,1
4. Pirn ja kaalika lõigud	150	0,97	0,62	16,02	75,4
5. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	100	3,3	2,6	4,8	57,4
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
9. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		26,93	22,21	102,33	736,6
Teisipäev, 09.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast hapukoorega	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Piimakissell moosiga	225	4,96	3,78	39,16	216
3. Köögiviljalõigud (redis, paprika)	75	0,96	0,14	4,49	23,6
4. Melon	100	0,4	0,1	3,8	18,2
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. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		23,95	24,96	96,23	724,8
Kolmapäev, 10.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
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. Sõmer kruubipuder köögiviljadega	75	1,89	2,38	15,23	92,3
4. Hapukurgisalat peedi ja kõrvitsaga	50	0,57	2,61	4,56	45,2
5. Kaalikasalat pohlade ja salatikastmega	50	0,45	2,65	4,4	44,5
6. Köögiviljalõigud (brokoli, lillkapsas)	100	2,71	0,34	6,24	39,9
7. Mitmemarja mahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Leiburi Kaerasepik	15	1,44	0,62	6,47	38,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		28,08	26,28	110,22	811,5
Neljapäev, 11.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklahasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Kama - kohupiimavaht moosiga	170	16,05	7,6	41,06	304,8
3. Apelsin	120	1,32	0,12	12,36	57,2
4. Köögiviljalõigud (peakapsas, porgand)	100	1,02	0,36	7,24	37,2
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		37,84	27,12	116,11	883,4
Reede, 12.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee	100	11,52	4,23	3,88	102,4
2. Metsik riis, keedetud	100	0,76	4,16	8,93	78,4
3. Kartuli-kõrvitsapüree	75	1,39	1,47	8,57	54,5
4. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
5. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
6. Aurutatud miniporgandid	50	0,5	0,92	3,78	26,1
7. Ploom ja varsselleri lõigud	100	0,79	0,53	9,06	45,3
8. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
9. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
10. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
12. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		27,33	21,72	94,82	702,8
	Keskmine:	28,83	24,46	103,94	771,82

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt