

| Esmaspäev, 09.03.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Pastarooroogi singi, peekoni ja köögiviljadega | 260 | 18,66 | 13,57 | 47,83 | 398,8 |
| 2. Valge redise, varssellerisalat ürdikastmega | 50 | 0,58 | 2,59 | 3,28 | 39,9 |
| 3. Kaalika- porgandisalat | 50 | 0,55 | 0,15 | 9,19 | 41,3 |
| 4. Suvemarja tee | 200 | 0 | 0 | 7,19 | 29,5 |
| 5. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik | 50 | 3,74 | 0,82 | 24,53 | 123,5 |
| | | 30,13 | 22,29 | 102,62 | 751,6 |
| Teisipäev, 10.03.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kodune seljanka | 300 | 8,41 | 15,57 | 13,61 | 235,1 |
| 2. Moosipall | 50 | 5,21 | 5,4 | 1,7 | 141,3 |
| 3. Köögiviljalõigud (brokoli, lillkapsas) | 75 | 2,03 | 0,26 | 4,68 | 29,9 |
| 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 |
| | | 25,99 | 27,21 | 70,41 | 648,3 |
| Kolmapäev, 11.03.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Veiseliha magushapus kastmes | 125 | 10,01 | 7,5 | 7,66 | 142,2 |
| 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. Hapukapsa porgandisalat õlikastmega | 50 | 0,43 | 2,61 | 3,18 | 39,1 |
| 5. Hiinakapsasalat värskel kurgil, tomati ja redisega | 50 | 0,68 | 2,13 | 1,66 | 29,4 |
| 6. Aedmarjamahl | 200 | 1 | 0,06 | 29 | 123,6 |
| 7. Piim 2,5% / Keefir 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/ Must leib/ Täisterasepik | 50 | 4,3 | 2,23 | 23,87 | 136,2 |
| 9. PRIA koolipuuvili / köögivilja: õun | | | | | |
| | | 27,97 | 23,26 | 106,89 | 769,3 |
| Neljapäev, 12.03.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kana- nuudlisupp | 300 | 6,73 | 8,85 | 28,21 | 225,5 |
| 2. Kohupiimavaht marjakisselliga | 250 | 25,67 | 21,77 | 27,02 | 418,4 |
| 3. Pirn ja kaalika lõigud | 100 | 0,64 | 0,41 | 10,68 | 50,2 |
| 4. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/ Must leib/ Täisterasepik | 50 | 4,3 | 2,23 | 23,87 | 136,2 |
| | | 43,94 | 38,41 | 100,38 | 948,9 |
| Reede, 13.03.2020 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Hakkliha - värsket kapsasahautis | 200 | 12,39 | 9,63 | 9,15 | 177,9 |
| 2. Keedetud kartulid | 120 | 2,29 | 0,13 | 20,17 | 93,3 |
| 3. Odrakruubipuder, sõmer | 50 | 1,2 | 3,08 | 9,76 | 73,6 |
| 4. Peedisalat | 50 | 0,74 | 1,62 | 5,9 | 42,3 |
| 5. Porgandisalat oliiviõliga | 50 | 0,48 | 2,69 | 3,66 | 41,9 |
| 6. Soe kibuvitsamarjajook | 200 | 0,53 | 0,2 | 18,76 | 81 |
| 7. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/ Must leib/ Täisterasepik | 50 | 4,3 | 2,23 | 23,87 | 136,2 |
| | | 28,53 | 24,74 | 101,86 | 764,6 |
| | Keskmine: | 31,31 | 27,18 | 96,43 | 776,53 |

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk