

Esmaspäev, 09.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste	125	12,32	8,7	5,02	152
2. Täisterapasta	100	4,14	2,88	23,59	140,5
3. Tatrapuder, sõmer	70	2,53	2,42	14,11	90,7
4. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
5. Värske soolakurk	50	0,45	0,07	1,68	9,4
6. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
7. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
8. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		34,49	25,27	101,32	791,8
Kolmapäev, 11.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
2. Sõmer riis	170	3,84	3,63	45,23	235
3. Bešamellkaste	50	1,2	2,41	2,99	39,6
4. Porgandi - ananassisalad	50	0,45	1,67	4,21	34,6
5. Hiinakapsasalat värske kurgi, tomati ja rediseaga	50	0,68	2,13	1,66	29,4
6. Ploomid	75	0,6	0,45	7,58	37,7
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
11. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		34,86	19,7	126,63	845,3
Neljapäev, 12.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhefileest)	300	9,68	11,99	12,39	202
2. Pannkoogid koduaiaaamooosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Ruks, täisterarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		27,89	30,27	100,75	808,9
Reede, 13.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuniliha magus-hapukastmes	125	11,26	6,3	1,81	112,1
2. Keedetud kartulid	100	1,91	0,1	16,81	77,7
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Porgandisalad mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
6. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0,04	0,02	7,89	32,7
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Õun	100	0	0	13,1	53,7
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	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		26,4	18,91	89,26	650,1
	Keskmine:	30,91	23,54	104,49	774,03

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk