

Esmaspäev, 01.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kotlet sea-ja veisehakklihast	80	13,6	16	5,38	226,6
2. Ahjukartulid	150	2,69	9,5	23,88	197,3
3. Soe rōsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Hapukapsasalat	50	0,46	2,6	2,79	37,5
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		22,45	32,36	79,87	720,4
Teisipäev, 02.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9
2. Värske kurgisalat hapukoorega	50	0,45	1,01	1,22	16,2
3. Pirn	75	0,3	0,3	7,95	36,6
4. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
5. Rukkileib/Seemneleib/Täisterasepik	50	4,22	2,79	22,2	134,2
		21,9	18,98	84,83	614,1
Kolmapäev, 03.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsasupp	300	8,2	14,89	22,74	265,3
2. Sepikuvorm õunte ja kaneeliga	180	9,61	12,67	62,73	414,4
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		28,7	34,94	119,93	934,4
Neljapäev, 04.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Külma värske kurgi kaste	50	1,26	4,34	2,01	53,7
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Kuldne tatrataimetee	200	0,3	0,11	8,61	37,6
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		17,84	21,64	71,23	566,4
Reede, 05.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pelmeenid hapukoorega	200	18,62	20,25	27,17	376,1
2. Värske tomat	75	0,53	0,16	2,78	15
3. Banaan	130	2	0,96	42,8	192,6
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		25,36	22,25	118,15	795,3
	Keskmine:	23,25	26,03	94,8	726,14

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk