

| Esmaspäev, 01.10.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|--|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Pilaff sealihast | 260 | 12,3 | 10,27 | 38,7 | 304,6 |
| 2. Tomati-värskekurgi salat | 75 | 0,55 | 3,49 | 2,34 | 44,3 |
| 3. Piparmünditee | 200 | 0 | 0 | 11,02 | 45,2 |
| 4. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 5. Leiburi Seemne Ruks | 25 | 2,18 | 2,13 | 9,65 | 68,2 |
| 6. Kodune sepik | 20 | 1,94 | 0,6 | 8,42 | 48,1 |
| | | 23,56 | 21,65 | 80,73 | 629 |
| Teisipäev, 02.10.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kana - nuudlisupp | 280 | 6,28 | 8,26 | 26,33 | 210,5 |
| 2. Kohupiimavaht marjakisselliga | 225 | 4,62 | 12,11 | 39,82 | 294,8 |
| 3. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 4. Leiburi Eesti rukkileib | 15 | 1,19 | 0,18 | 6,98 | 35,1 |
| 5. Leiburi Kaerasepik | 20 | 1,92 | 0,82 | 8,62 | 50,8 |
| | | 20,61 | 26,52 | 92,34 | 709,8 |
| Kolmapäev, 03.10.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Azuu kanalihast | 250 | 23,46 | 12,89 | 6,57 | 243 |
| 2. Peedisalat apelsini ja õuntega | 50 | 0,58 | 1,42 | 5,98 | 40,1 |
| 3. Ploomid (tk) | 2 tk | 0,6 | 1,2 | 20,2 | 96,4 |
| 4. Mahlajook | 200 | 0,48 | 0,06 | 20,88 | 88,1 |
| 5. Leiburi Seemne Ruks | 20 | 1,74 | 1,7 | 7,72 | 54,6 |
| 6. Kodune sepik | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| | | 28,31 | 17,72 | 67,66 | 558,3 |
| Neljapäev, 04.10.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kotlet sea-ja veisehakklihast | 80 | 13,6 | 16 | 5,38 | 226,6 |
| 2. Kartulipüree | 150 | 3,13 | 5,61 | 21,46 | 153 |
| 3. Soe piimakaste | 50 | 1,29 | 0,81 | 3,83 | 28,5 |
| 4. Hapukapsasalat pohladega (hapukapsas, pohlad) | 50 | 0,44 | 2,13 | 2,17 | 30,5 |
| 5. Piim 2,5% / Keefir 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 6. Rukkileib | 20 | 1,28 | 0,16 | 10,68 | 50,5 |
| 7. Leiburi Kaerasepik | 20 | 1,92 | 0,82 | 8,62 | 50,8 |
| | | 28,26 | 30,73 | 61,74 | 654,8 |
| Reede, 05.10.2018 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Omlett vorstiga | 150 | 12 | 17,49 | 5,44 | 234,2 |
| 2. Värske tomat | 75 | 0,53 | 0,16 | 2,78 | 15 |
| 3. Pirn | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,6 | 48,8 |
| 4. Mahlajook | 200 | 0,48 | 0,06 | 20,88 | 88,1 |
| 5. Leiburi Seemne Ruks | 20 | 1,74 | 1,7 | 7,72 | 54,6 |
| 6. Kodune sepik | 15 | 1,46 | 0,45 | 6,32 | 36 |
| | | 16,6 | 20,25 | 53,73 | 476,7 |
| | Keskmine: | 23,47 | 23,38 | 71,24 | 605,69 |

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk