

| Esmaspäev, 11.03.2019 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
|---|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Pilaff sealihast | 260 | 12,3 | 10,27 | 38,7 | 304,6 |
| 2. Tomati-värske kurgi salat | 50 | 0,36 | 2,33 | 1,56 | 29,6 |
| 3. Tee sidruniga vähese suhkruga | 200 | 0,07 | 0,03 | 13,49 | 55,9 |
| 4. Piim 2,5% / Keefir 2,5% | 200 | 6,6 | 5,2 | 9,6 | 114,8 |
| 5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik | 50 | 4,3 | 2,23 | 23,87 | 136,2 |
| | | 23,63 | 20,06 | 87,22 | 641 |
| Teisipäev, 12.03.2019 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes | 125 | 8,37 | 10,17 | 11,28 | 175,2 |
| 2. Tatrapuder, sõmer | 150 | 5,43 | 5,18 | 30,23 | 194,4 |
| 3. Peedisalat | 50 | 0,74 | 1,62 | 5,9 | 42,3 |
| 4. Soe kibuvitsamarjajook | 200 | 0,53 | 0,2 | 18,76 | 81 |
| 5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik | 50 | 3,74 | 0,82 | 24,53 | 123,5 |
| | | 18,8 | 18 | 90,7 | 616,4 |
| Kolmapäev, 13.03.2019 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Kana- nuudlisupp | 300 | 6,73 | 8,85 | 28,21 | 225,5 |
| 2. Pannkoogid koduaiamoosiga | 120 | 5,61 | 9,42 | 34,11 | 250,5 |
| 3. Piim 2,5% | 200 | 6,6 | 5,16 | 10,6 | 118,5 |
| 4. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik | 50 | 3,74 | 0,82 | 24,53 | 123,5 |
| | | 22,67 | 24,25 | 97,45 | 718 |
| Neljapäev, 14.03.2019 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Krõbedad kananagitsad | 75 | 11,78 | 7,5 | 8,18 | 151,5 |
| 2. Ahjukartulid | 150 | 2,69 | 9,5 | 23,88 | 197,3 |
| 3. Külma kaste | 50 | 1,45 | 0,85 | 4,73 | 33,3 |
| 4. Porgandisalat mahlaga | 50 | 0,63 | 0,2 | 5,09 | 25,3 |
| 5. Õun | 100 | 0 | 0 | 13,1 | 53,7 |
| 6. Aedmarjamahl | 200 | 1 | 0,06 | 29 | 123,6 |
| 7. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik | 50 | 3,74 | 0,82 | 24,53 | 123,5 |
| | | 21,29 | 18,93 | 108,5 | 708,2 |
| Reede, 15.03.2019 | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | KCAL |
| 1. Piima-riisisupp | 300 | 9,24 | 8,1 | 52,63 | 329 |
| 2. Võileib juustuga | 50 | 8,06 | 9,3 | 11,48 | 166,6 |
| 3. Pirn | 120 | 0,48 | 0,48 | 12,72 | 58,6 |
| | | 17,79 | 17,88 | 76,83 | 554,2 |
| | Keskmine: | 20,84 | 19,82 | 92,14 | 647,57 |

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk