

| <b>Esmaspäev, 11.02.2019</b>               | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
|--|-----------------|---------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1. Guljašš sealihast                       | 125             | 9,55          | 12,12         | 5,68               | 175,2         |
| 2. Kartulipüree                            | 150             | 3,13          | 5,61          | 21,46              | 153           |
| 3. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega | 50              | 0,71          | 1,28          | 2,97               | 27            |
| 4. Mahlajook                               | 200             | 0,48          | 0,06          | 20,88              | 88,1          |
| 5. Must seemneleib                         | 20              | 1,28          | 0,16          | 10,68              | 50,5          |
| 6. Kodune sepik                            | 20              | 1,94          | 0,6           | 8,42               | 48,1          |
|  |                 | <b>17,08</b>  | <b>19,84</b>  | <b>70,09</b>       | <b>541,9</b>  |
| <b>Teisipäev, 12.02.2019</b>               | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Makaronid singi ja juustuga             | 260             | 17,61         | 15,49         | 44,14              | 397,2         |
| 2. Porgandi - pirnisalat                   | 50              | 0,44          | 1,69          | 4,36               | 35,4          |
| 3. Soe kibuvitsamarjajook                  | 200             | 0,53          | 0,2           | 18,76              | 81            |
| 4. Piim 2,5%                               | 200             | 6,6           | 5,16          | 10,6               | 118,5         |
| 5. Leiburi Seemne Ruks                     | 15              | 1,31          | 1,28          | 5,79               | 40,9          |
| 6. Must rukkileib                          | 15              | 0,99          | 0,19          | 7,65               | 37,2          |
| 7. Leiburi Kaerasepik                      | 20              | 1,92          | 0,82          | 8,62               | 50,8          |
|  |                 | <b>29,4</b>   | <b>24,83</b>  | <b>99,92</b>       | <b>761,1</b>  |
| <b>Kolmapäev, 13.02.2019</b>               | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Oblikasupp sealihaga, munaga            | 300             | 6,23          | 11,79         | 16,73              | 203,8         |
| 2. Pannkoogid koduaiamoosiga               | 150             | 7,01          | 11,78         | 42,64              | 313,1         |
| 3. Piim 2,5%                               | 200             | 6,6           | 5,16          | 10,6               | 118,5         |
| 4. Leiburi Seemne Ruks                     | 15              | 1,31          | 1,28          | 5,79               | 40,9          |
| 5. Must rukkileib                          | 15              | 0,99          | 0,19          | 7,65               | 37,2          |
| 6. Kodune sepik                            | 20              | 1,94          | 0,6           | 8,42               | 48,1          |
|  |                 | <b>24,08</b>  | <b>30,8</b>   | <b>91,82</b>       | <b>761,6</b>  |
| <b>Neljapäev, 14.02.2019</b>               | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Krõbedad kananagitsad                   | 75              | 11,78         | 7,5           | 8,18               | 151,5         |
| 2. Sõmer riis                              | 150             | 3,39          | 3,21          | 39,91              | 207,3         |
| 3. Külma kaste                             | 50              | 1,45          | 0,85          | 4,73               | 33,3          |
| 4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga       | 50              | 0,73          | 0,63          | 2,85               | 20,5          |
| 5. Mahlajook                               | 200             | 0,48          | 0,06          | 20,88              | 88,1          |
| 6. Piim 2,5%                               | 200             | 6,6           | 5,16          | 10,6               | 118,5         |
| 7. Must rukkileib                          | 20              | 1,32          | 0,25          | 10,2               | 49,6          |
| 8. Leiburi Kaerasepik                      | 20              | 1,92          | 0,82          | 8,62               | 50,8          |
|  |                 | <b>27,66</b>  | <b>18,48</b>  | <b>105,96</b>      | <b>719,7</b>  |
| <b>Reede, 15.02.2019</b>                   | <b>KOGUS, g</b> | <b>VALGUD</b> | <b>RASVAD</b> | <b>SÜSIVESIKUD</b> | <b>KCAL</b>   |
| 1. Pikkpoiss                               | 75              | 12,11         | 4,25          | 3,92               | 105,2         |
| 2. Keedetud makaronid, täistera            | 150             | 5,74          | 4,21          | 37,86              | 217,9         |
| 3. Hapukoore-mädarõikakaste                | 50              | 0,98          | 4,1           | 2,94               | 54,2          |
| 4. Peedisalat                              | 50              | 0,74          | 1,62          | 5,9                | 42,3          |
| 5. Õun                                     | 100             | 0             | 0             | 13,1               | 53,7          |
| 6. Roheline tee vähese suhkruga            | 200             | 0,05          | 0,02          | 14,27              | 58,9          |
| 7. Must rukkileib                          | 20              | 1,32          | 0,25          | 10,2               | 49,6          |
| 8. Südamesepik                             | 20              | 2             | 0,62          | 8,78               | 50            |
|  |                 | <b>22,94</b>  | <b>15,07</b>  | <b>96,98</b>       | <b>631,8</b>  |
|  | Keskmine:       | <b>24,23</b>  | <b>21,8</b>   | <b>92,95</b>       | <b>683,21</b> |

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk