

<b>Esmaspäev, 13.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kanakaste porgandi ja ubadega	125	12,5	4,92	5,4	119,2
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Porgandi - pirnisalat	50	0,44	1,69	4,36	35,4
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
		<b>26,96</b>	<b>19,65</b>	<b>64,69</b>	<b>558,5</b>
<b>Teisipäev, 14.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Hakkliha-tatraroo	280	16,46	14,13	35,64	345
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>21,76</b>	<b>16,74</b>	<b>96,47</b>	<b>640,4</b>
<b>Kolmapäev, 15.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - riisisupp	300	10,97	13,97	24,67	276
2. Kama - kohupiimavaht moosiga	150	14,16	6,71	36,23	268,9
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>35,47</b>	<b>26,65</b>	<b>96,02</b>	<b>787</b>
<b>Neljapäev, 16.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sardellid	80	9,6	16	6	212,8
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Soe röösaakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>27,87</b>	<b>32,2</b>	<b>99,66</b>	<b>822,3</b>
<b>Reede, 17.01.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pitsalõik	200	24,22	22,04	38,89	463,8
2. Banaan	130	2	0,96	42,8	192,6
3. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
		<b>33,82</b>	<b>28,22</b>	<b>121,29</b>	<b>898,4</b>
	Keskmine:	<b>29,18</b>	<b>24,69</b>	<b>95,62</b>	<b>741,33</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk