

Esmaspäev, 13.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		25,6	26,66	90,73	724,9
Teisipäev, 14.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	260	12,94	14,89	43,86	371,4
2. Hiinakapsa- köögiviljasalat hapukoore- jogurtikastmega	50	0,86	0,71	1,87	17,8
3. Õun	120	0	0	15,72	64,5
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		23,53	21,75	114,15	766,8
Kolmapäev, 15.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Sepikuvorm õunte ja kaneeliga	150	8,01	10,56	52,27	345,3
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
		27,46	29,7	110,38	841,3
Neljapäev, 16.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pikkpoiss	100	16,14	5,66	5,23	140,3
2. Keedetud makaronid, täistera	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Soe röösakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		33,61	17,93	101,17	719,4
Reede, 17.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli - liilkapsavorm hakklihaga	250	17,05	12,55	19,12	265
2. Värske tomat	75	0,53	0,16	2,78	15
3. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		28,48	20,09	67,39	579,9
	Keskmine:	27,74	23,23	96,76	726,44

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk