

Esmaspäev, 14.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Praetud lihapallid sea-ja veisehakklihast koorekastmes	125	15,9	10,14	12,69	211,5	
2. Tatrapuder, sõmer	150	5,43	5,18	30,23	194,4	
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3	
4. Mustsõstra - õunamahla	200	1	0,12	20	87,2	
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5	
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9	
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2	
8. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50	
		33,86	25,29	100,5	786,1	
Teisipäev, 15.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Praetud kanašnitsel	75	11,78	7,5	8,18	151,5	
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3	
3. Soe rõõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8	
4. Porgandi - pirnisalat	50	0,44	1,69	4,36	35,4	
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81	
6. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6	
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50	
		20,79	16,9	90,78	614,6	
Kolmapäev, 16.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4	
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	20	1,74	1,7	7,72	54,6	
5. Kodune seplik	20	1,94	0,6	8,42	48,1	
		23,9	32,97	86,37	758,7	
Neljapäev, 17.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Pastaroog hakkliha-ja kõogiviljadega	260	14,69	11,53	41,95	339,5	
2. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3	
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7	
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81	
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5	
6. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	20	1,28	0,16	10,68	50,5	
7. Kodune seplik	20	1,94	0,6	8,42	48,1	
		25,78	19,28	109,41	733,6	
Reede, 18.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Pelmeenid hapukoorega	150	13,97	15,19	20,38	282,1	
2. Puding	150	9,75	3	6,3	93,7	
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5	
4. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9	
5. Leiburi Kaeraseplik	20	1,92	0,82	8,62	50,8	
		33,2	24,29	53,91	583	
		Keskmine:	27,5	23,74	88,2	695,19

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk