

Esmaspäev, 15.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihapallid karrikastmes	125	12,94	11,41	5,04	179,8
2. Tatrapuder, sõmer	150	5,43	5,18	30,23	194,4
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
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
		29,9	24,21	73,83	650,5
Teisipäev, 16.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	16,66	3,12	0,71	100,2
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. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		26,41	9,34	93,73	579,4
Kolmapäev, 17.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kotlet sea-ja veisehakklihast	80	13,6	16	5,38	226,6
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
3. Värske kurgisalat hapukoorega	50	0,45	1,01	1,22	16,2
4. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
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
		26,73	26,3	75,12	662,2
Neljapäev, 18.04.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	3,78	2,54	39,91	202,8
2. Võileib juustuga	50	8,06	9,3	11,48	166,6
3. Õun	150	0	0	19,65	80,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
		18,44	17	81,63	568,4
	Keskmine:	25,37	19,21	81,08	615,12

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk