

<b>Esmaspäev, 15.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Koorene kanapada	100	5,77	7,88	4,61	115,8
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,41	2,07	1,88	28,7
4. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,58	0,24	9,3	46,8
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>25,18</b>	<b>22,91</b>	<b>94,98</b>	<b>705,8</b>
<b>Teisipäev, 16.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kotlet sea-ja veisehakklihast	80	13,6	16	5,38	226,6
2. Ahjukartulid	150	2,69	9,5	23,88	197,3
3. Hapukoorekaste	50	0,83	3,69	2,15	46,5
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Õun	100	0	0	13,1	53,7
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
8. Rukkileib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
9. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>28,13</b>	<b>37,01</b>	<b>101,19</b>	<b>874,4</b>
<b>Kolmapäev, 17.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp kanalihaga	280	6,26	14,18	15,84	222,5
2. Riisipuder marjakisselliga	220	3,26	5,37	54,84	288,1
3. Pirn	75	0,3	0,3	7,95	36,6
4. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
5. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>13,56</b>	<b>22,17</b>	<b>95,13</b>	<b>651,8</b>
<b>Neljapäev, 18.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pelmeenid hapukoorega	200	18,62	20,25	27,17	376,1
2. Tomati-värskekurgi salat	50	0,36	2,33	1,56	29,6
3. Ploomid	70	0,56	0,42	7,07	35,2
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. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>29,94</b>	<b>29,22</b>	<b>83,79</b>	<b>738</b>
<b>Reede, 19.10.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalafilee pulgad	80	9,99	9,51	11,54	176,8
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Porgandisalat pohladega	50	0,48	2,22	3,74	37,9
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>19,21</b>	<b>20,55</b>	<b>78,48</b>	<b>591,6</b>
	Keskmine:	<b>23,21</b>	<b>26,37</b>	<b>90,71</b>	<b>712,32</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk