

Esmaspäev, 16.09.2019	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. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,73	0,63	2,85	20,5
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. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		32,15	14,4	98,82	670,9
Teisipäev, 17.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,1	10,6	118
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		23,03	25,71	71,97	628,6
Kolmapäev, 18.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	250	11,82	16,25	37,22	352,1
2. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
3. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		20,98	23,15	84,4	647,3
Neljapäev, 19.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastarooroog hakkliha-ja köögiviljadega	260	14	15,31	41,78	371,1
2. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Ploomid	50	0,4	0,3	5,05	25,1
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		25,47	23,22	87,86	680,6
Reede, 20.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-riisisupp	250	7,7	6,75	43,86	274,2
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,27	9,89	17,13	179,7
3. Õun	75	0	0	9,83	40,3
4. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	30	2,24	0,49	14,72	74,1
		14,21	17,14	85,53	568,3
	Keskmine:	23,17	20,72	85,72	639,14

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk