

Esmaspäev, 17.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,06	14,76	0,95	190,6
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Soe röösakoorekaste	50	1,29	0,81	3,83	28,5
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Must seemneleib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
8. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		27,73	24,97	100,72	758,9
Teisipäev, 18.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Keedetud makaronid, täistera	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
5. Õun	120	0	0	15,72	64,5
6. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		21,9	21,05	106,94	724
Kolmapäev, 19.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	260	12,3	10,27	38,7	304,6
2. Valge peakapsasalat värskel kurgil ja tomatil	50	0,53	2,11	2,43	31,7
3. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
4. Tee sidruniga vähesel suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
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. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		23,02	18,54	93,8	651,4
Neljapäev, 20.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbedad kanagitsad	75	11,78	7,5	8,18	151,5
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Hiinakapsa-aedviljasalat salatikastmega	50	0,71	1,28	2,97	27
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. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
7. Leiburi Kaeraseplik	15	1,44	0,62	6,47	38,1
		25,44	20,48	80,75	625,8
	Keskmine:	24,52	21,26	95,55	690,05

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk