

Esmaspäev, 17.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga	260	15,9	10,24	48,55	359,4
2. Tomati-värskekurgi salat	50	0,36	2,33	1,56	29,6
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
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
		25,16	19,19	98,26	684,5
Teisipäev, 18.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihavorm aedviljadega	250	12,72	13,57	11,4	225,1
2. Värske soolakurk	50	0,45	0,07	1,68	9,4
3. Ploomid	50	0,4	0,3	5,05	25,1
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
		16,35	15,46	52,45	425,9
Kolmapäev, 19.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Oblikasupp sealihaga, munaga	280	5,81	11,01	15,61	190,2
2. Sõrnikud hapukoorega	120	16,45	16,2	19,64	298,6
3. Melon	100	0,4	0,1	3,8	18,2
4. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,58	0,24	9,3	46,8
5. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		26,16	28,37	56,97	604,7
Neljapäev, 20.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Soe piimakaste	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% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
		24,4	26,98	62,4	606,8
Reede, 21.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-riisisupp	300	9,24	8,1	52,63	329
2. Võileib juustuga	50	7,09	10,05	13,62	178,4
3. Ploomid	50	0,4	0,3	5,05	25,1
		16,73	18,46	71,3	532,6
	Keskmine:	21,76	21,69	68,28	570,87

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk