

Esmaspäev, 18.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartulipannkoogid hapukoorega	100	5,58	8,03	18,65	174
2. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	100	1,54	3,28	3,63	51,7
3. Õun	120	0	0	15,72	64,5
4. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		11,46	13,55	76,15	485,2
Teisipäev, 19.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
5. Kuldne tatrataimetee	200	0,3	0,11	8,61	37,6
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		19,79	23,36	77,81	617,4
Kolmapäev, 20.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihasupp	300	8,55	11,76	23,64	241,3
2. Sõrnikud koduaiamoosiga	150	20,56	20,25	24,55	373,3
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		39,45	37,99	83,31	856,6
Neljapäev, 21.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pelmeenid hapukoorega	200	18,62	20,25	27,17	376,1
2. Värske tomat	100	0,7	0,21	3,7	20
3. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
6. Südameseepik	20	2	0,62	8,78	50
		26,07	23,73	88,4	690
Reede, 22.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Omlett vorstiga	200	16,01	23,32	7,26	312,2
2. Värske tomat / kurk	100	0,65	1,76	2,92	31
3. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		22,97	28,1	87,84	715,6
	Keskmine:	23,95	25,34	82,7	672,95

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk