

<b>Esmaspäev, 02.12.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Värskekapsa-hakkliahautis	200	10,92	9,41	9,76	172,4
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Tomati - hapukurgi salat	50	0,44	1,61	1,44	22,7
4. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
5. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>23,9</b>	<b>16,65</b>	<b>81,5</b>	<b>587</b>
<b>Teisipäev, 03.12.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalkuniliha strooganov	125	10,97	9,26	3,9	147,1
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>25,52</b>	<b>19,54</b>	<b>105,14</b>	<b>717,4</b>
<b>Kolmapäev, 04.12.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Kohupiima-maasikavaht	150	6,82	7,37	24,29	196,1
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>25,35</b>	<b>21,36</b>	<b>87,04</b>	<b>659,4</b>
<b>Neljapäev, 05.12.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff sealihast	250	11,82	16,25	37,22	352,1
2. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
3. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
4. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>22,77</b>	<b>23,54</b>	<b>95,94</b>	<b>705,6</b>
<b>Reede, 06.12.2019</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. Värske tomat	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Banaan	75	1,15	0,55	24,69	111,1
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>31,03</b>	<b>28,3</b>	<b>88,19</b>	<b>751,9</b>
	Keskmine:	<b>25,71</b>	<b>21,88</b>	<b>91,56</b>	<b>684,28</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk