

Esmaspäev, 20.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihahallid 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. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
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
		23,04	25,77	79,73	660,9
Teisipäev, 21.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodunepraad kalkunilihaga	260	14,11	11,6	20,74	250,8
2. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		25,18	19,21	74,87	588,8
Kolmapäev, 22.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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
		24,65	27,21	97,83	755,2
Neljapäev, 23.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280	13,24	18,2	41,68	394,4
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
3. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		24,05	24,36	89,09	690,4
Reede, 24.01.2020	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-nuudlisupp	300	12,77	9,38	58,49	379,4
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,27	9,89	17,13	179,7
3. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		21,54	21,59	109,09	736,4
	Keskmine:	23,69	23,63	90,12	686,34

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk