

Esmaspäev, 20.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kotlet sea-ja veisehakklihast	100	17	20	6,72	283,3
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Hapukoore-mädarõikakaste	150	2,95	12,29	8,81	162,6
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		34,72	46,95	76,36	892,1
Teisipäev, 21.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Tatrapuder, sõmer	150	5,43	5,18	30,23	194,4
3. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	0,72	3,14	3,79	47,7
4. Kakao	150	4,12	2,82	15,19	105,4
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		31,76	25,15	85,72	715,6
Kolmapäev, 22.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Punase oa supp	300	8,47	9,64	26,01	231
2. Kohupiimavaht kakaoga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
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
		26,02	26,8	126,74	875,6
Neljapäev, 23.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	15,27	3,55	1,91	103,4
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Soe röösaakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Värske kurgi- tomatisalat hiinakapsaga ja tilliga.	50	0,86	2,16	2,55	34
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
7. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		29,59	15,64	100,79	680
Reede, 24.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaroniroog singi, peekoni ja köögiviljadega	250	17,94	13,05	45,99	383,5
2. Porgandisalat pohladege	50	0,47	2,21	3,7	37,6
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Kirsimahlajook	150	0,75	0,05	21,75	92,7
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		27,85	20	117,01	779,9
	Keskmine:	29,98	26,91	101,32	788,62

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk