

Esmaspäev, 21.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,73	0,63	2,85	20,5
5. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
6. Leiburi Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		17,56	13,54	94,63	585,9
Teisipäev, 22.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsa-hakkliahautis	150	8,19	7,06	7,32	129,3
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
3. Tomati-värske kurgi salat	75	0,55	3,49	2,34	44,3
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		23,43	21,37	84,31	640,5
Kolmapäev, 23.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Obliskasupp sealihaga, munaga	300	6,23	11,79	16,73	203,8
2. Kohupiimavorm moosiga	150	18,6	15,4	27,68	333
3. Õun	120	0	0	15,72	64,5
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		35,33	33,26	94,81	842,9
Neljapäev, 24.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singi ja juustuga	260	17,61	15,49	44,14	397,2
2. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
3. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
4. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		22,34	20	84,17	622,7
Reede, 25.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Omlett vorstiga	200	16,01	23,32	7,26	312,2
2. Mandariin	100	0,2	0,1	9,6	41,1
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
5. Leiburi Ruks, tästerarukkileib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		26,1	29,37	60,04	626,3
	Keskmine:	24,95	23,51	83,59	663,67

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk