

Esmaspäev, 24.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Naturaalne omlett	150	11,54	13	8,27	202,1
2. Tomati-värskekurgi salat	50	0,36	2,33	1,56	29,6
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
5. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,58	0,24	9,3	46,8
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		20,92	19,92	60,91	520,7
Teisipäev, 25.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli - lillkapsavorm hakklihaga	250	17,05	12,55	19,12	265
2. Aedvilja toorsalat (tomat, õun, hiinakapsas, kurk, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
3. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
6. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		28,1	21,12	69,78	597,7
Kolmapäev, 26.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp (lõhekalast)	280	9,04	11,19	11,57	188,6
2. Kohupiimavaht koduaiamoosiga	150	5,12	10,65	26,25	227,6
3. Ploomid (tk)	2 tk	0,6	1,2	20,2	96,4
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		24,62	29,05	87,24	728,8
Neljapäev, 27.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealiha köögiviljadega	150	11,71	11,43	4,31	172
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,41	2,07	1,88	28,7
4. Soe mahlajook	200	0,48	0,06	18,98	80,3
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		25,73	21,18	77,12	618,7
Reede, 28.09.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroorook hakkliha-ja köögiviljadega	250	14,13	11,09	40,33	326,4
2. Hapukurgisalat peedi ja kõrvitsaga	50	0,57	2,61	4,56	45,2
3. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Must seemneleib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		24,92	20,06	84,19	633,9
	Keskmine:	24,86	22,27	75,85	619,96

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk