

Esmaspäev, 25.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,06	14,76	0,95	190,6
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. Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50	0,72	3,14	3,79	47,7
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		26,86	26,54	94,16	743
Teisipäev, 26.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Üleküpsetatud heigifilee	100	11,52	4,23	3,88	102,4
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
4. Õun	100	0	0	13,1	53,7
5. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		19,73	13,71	82,48	546,5
Kolmapäev, 27.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Pannkoogid koduaiaaamooisiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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
		24,65	27,21	97,83	755,2
Neljapäev, 28.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodunepraad sealihaga	260	11,56	14,6	25,1	286,1
2. Tomati-värske kurgi salat	50	0,36	2,33	1,56	29,6
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. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		22,66	23,35	71,38	602,7
Reede, 29.03.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pitsalõik	200	24,22	22,04	38,89	463,8
2. Õun	150	0	0	19,65	80,6
3. Kirsimahla jook	200	1	0,06	29	123,6
		25,22	22,1	87,54	667,9
	Keskmine:	23,82	22,58	86,68	663,06

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk