

Esmaspäev, 25.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sardellid	70	8,4	14	5,25	186,2
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Jogurti-hapukoore kaste värsked kurgi- ja tilliga	50	1,13	2,14	3,09	37,2
4. Värske tomat	50	0,35	0,11	1,85	10
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
		23,91	29,24	66,12	641
Teisipäev, 26.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihahapallid kooseses kastmes	100	6,7	8,14	9,03	140,1
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Valge peakapsasalat porgandi- ja kaalikaga	50	0,59	2,65	3,93	43,1
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		21,57	21,41	86,34	641,6
Kolmapäev, 27.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp veiseliha-, muna- ja hapukoorega	300	4,75	14,48	11,66	202
2. Kohupiimakohuke	48	6,29	4,32	14,93	127,2
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
		21,37	24,79	61,71	571,2
Neljapäev, 28.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbedad kattedega ahjukala	100	13,33	8,13	12,03	179,6
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Tomatikaste	50	0,62	1,01	3	24,2
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
6. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		27,33	17,21	96,72	668,7
Reede, 29.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	3,78	2,54	39,91	202,8
2. Võileib keeduvorstiga	50	3,63	8,14	14,89	151,6
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
		14,01	15,84	78,49	526,6
	Keskmine:	21,64	21,7	77,88	609,81

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk