

<b>Esmaspäev, 26.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbedad kananagitsad	75	11,78	7,5	8,18	151,5
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Soe piimakaste	50	1,29	0,81	3,83	28,5
4. Porgandi - pirnisalat	50	0,44	1,69	4,36	35,4
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
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
		<b>21,04</b>	<b>15,56</b>	<b>93,3</b>	<b>613,5</b>
<b>Teisipäev, 27.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	60	7,49	7,13	8,66	132,6
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Tomati-värske kurgi salat	50	0,36	2,33	1,56	29,6
5. Õun	100	0	0	13,1	53,7
6. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
7. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,58	0,24	9,3	46,8
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>15,68</b>	<b>11,53</b>	<b>82,19</b>	<b>508,5</b>
<b>Kolmapäev, 28.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaimoosiga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>24,78</b>	<b>24,87</b>	<b>106,32</b>	<b>768,8</b>
<b>Neljapäev, 29.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pikppoiss	75	12,11	4,25	3,92	105,2
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Hapukoorekaste	50	0,83	3,69	2,15	46,5
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 Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>27,08</b>	<b>22,67</b>	<b>59,17</b>	<b>564,5</b>
<b>Reede, 30.11.2018</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Piima-makaronisupp	280	11,92	8,75	54,59	354,1
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	60	3,94	9,13	15,81	165,9
3. Kohupiimakohuke	48	6,29	4,32	14,93	127,2
		<b>22,15</b>	<b>22,2</b>	<b>85,33</b>	<b>647,1</b>
	Keskmine:	<b>22,15</b>	<b>19,37</b>	<b>85,26</b>	<b>620,5</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk