

Esmaspäev, 28.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pikppoiss	75	12,11	4,25	3,92	105,2
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Soe rõõsakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		27,11	19,52	74,56	598,3
Teisipäev, 29.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodunepraad sealihaga	260	11,56	14,6	25,1	286,1
2. Tomati - kurgi - kapsasalat	50	0,65	0,91	2,27	20,4
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
5. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
6. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		15,98	16,78	78,05	541,6
Kolmapäev, 30.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - riisisupp	300	7,16	8,56	28,66	226,5
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
5. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		24,01	26,57	100,71	758,5
Neljapäev, 31.01.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud grillvorstike	100	11,6	14,6	9,3	221,5
2. Keedetud makaronid, täistera	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
6. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		23,27	23,61	82,04	651,3
Reede, 01.02.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
3. Värske kurgisalat hapukoorega	50	0,45	1,01	1,22	16,2
4. Banaan	100	1,54	0,74	32,92	148,2
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		19,86	20,9	103,81	701,4
	Keskmine:	22,05	21,47	87,84	650,23

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk