

Esmaspäev, 03.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Ahjukartulid	150	2,69	9,5	23,88	197,3
3. Soe piimakaste	50	1,29	0,81	3,83	28,5
4. Värske kurgi-tomati-redise-kapsasalat	50	0,49	2,18	2,4	32,2
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,37	0,36	13,95	70,3
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		26,19	33,5	68,84	701,2
Teisipäev, 04.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
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. Hapukurgi-peedisalat	50	0,61	1,86	4,15	36,8
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,37	0,36	13,95	70,3
7. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		18,02	14,65	94,39	597,1
Kolmapäev, 05.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
4. Must rukkileib	30	1,98	0,38	15,3	74,4
5. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		17,66	21,6	105,59	706,2
Neljapäev, 06.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbedad kananagitsad	90	14,13	9	9,81	181,9
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Hapukoorekaste	50	0,83	3,69	2,15	46,5
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 Ruks, tästerarukkileib	30	1,92	0,24	16,02	75,8
7. Leiburi Kaeraseplik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		22,84	21,11	83,3	631,5
Reede, 07.12.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder	200	6,72	7,05	37,12	245,3
2. Võileib juustuga	60	8,51	12,07	16,34	214,1
3. Õun	120	0	0	15,72	64,5
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
		21,82	24,28	79,78	642,4
	Keskmine:	21,31	23,03	86,38	655,68

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk