

<b>Esmaspäev, 03.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Sardellid	65	7,8	13	4,88	172,9
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
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%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>23,38</b>	<b>24,99</b>	<b>90,88</b>	<b>700,8</b>
<b>Teisipäev, 04.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Keedetud makaronid	150	5,74	4,21	37,86	217,9
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
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
		<b>24,91</b>	<b>20,58</b>	<b>88,37</b>	<b>655,9</b>
<b>Kolmapäev, 05.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Peedisupp veiseliha-, muna- ja hapukoorega	300	4,75	14,48	11,66	202
2. Kohupiimavaht kakaoga ja koduaiamoosiga	150	5,67	10,45	32,69	254,4
3. Mandariin	70	0,14	0,07	6,72	28,8
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>20,89</b>	<b>30,98</b>	<b>86,19</b>	<b>727,2</b>
<b>Neljapäev, 06.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodunepraad kanalihaga	260	14,11	11,6	20,74	250,8
2. Valge peakapsasalat ürtidega	50	0,53	2,09	2,38	31,4
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>24,36</b>	<b>19,84</b>	<b>75,82</b>	<b>595,3</b>
<b>Reede, 07.02.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pelmeenid hapukoorega	200	18,62	20,25	27,17	376,1
2. Võileib juustuga	55	8,87	10,23	12,63	183,2
3. Puuvili	70	0	0	9,17	37,6
4. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>36,74</b>	<b>36,57</b>	<b>91,81</b>	<b>867,2</b>
	Keskmine:	<b>26,06</b>	<b>26,59</b>	<b>86,61</b>	<b>709,27</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk