

<b>Esmaspäev, 30.09.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodused kotletid	100	15,64	10,68	5,91	187,7
2. Penne pasta	150	5,1	1,2	31,2	160
3. Hapukoorekaste	50	0,83	3,69	2,15	46,5
4. Aedvilja toorsalat (tomat,hiinakapsas, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
5. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>31,47</b>	<b>22,28</b>	<b>86,52</b>	<b>691</b>
<b>Teisipäev, 01.10.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodunepraad sealihaga	260	11,56	14,6	25,1	286,1
2. Värske kurgi-tomati-redisesalat	50	0,49	2,08	1,64	28,1
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>22,39</b>	<b>22,66</b>	<b>85,98</b>	<b>655,1</b>
<b>Kolmapäev, 02.10.2019</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. Õuna-sepikuvorm	150	6,83	7,24	45,01	279,8
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,58	0,24	9,3	46,8
5. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
		<b>24,53</b>	<b>20,9</b>	<b>102,74</b>	<b>716,1</b>
<b>Neljapäev, 03.10.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	100	15,27	3,55	1,91	103,4
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. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>25,24</b>	<b>13,62</b>	<b>84,4</b>	<b>576,2</b>
<b>Reede, 04.10.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Omlett singiga	200	16,01	23,32	7,26	312,2
2. Võileib juustuga	65	10,48	12,08	14,92	216,5
3. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
4. Piim 2,5%	180	5,94	4,64	9,54	106,7
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>36,7</b>	<b>41,07</b>	<b>75,01</b>	<b>840</b>
	Keskmine:	<b>28,07</b>	<b>24,11</b>	<b>86,93</b>	<b>695,67</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk