

<b>Esmaspäev, 04.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Hapukoorekaste	50	0,83	3,69	2,15	46,5
4. Peedisalat salatikastmega	50	0,69	0,63	5,33	30,5
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Leiburi Eesti rukkileib	20	1,58	0,24	9,3	46,8
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>16,36</b>	<b>18,53</b>	<b>69,52</b>	<b>524,4</b>
<b>Teisipäev, 05.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Tatrapuder, sõmer	150	5,43	5,18	30,23	194,4
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Õun	100	0	0	13,1	53,7
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>25,46</b>	<b>26,18</b>	<b>82,19</b>	<b>684,8</b>
<b>Kolmapäev, 06.03.2019</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. Kohupiimavorm moosiga	150	18,6	15,4	27,68	333
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
5. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>37,14</b>	<b>30,89</b>	<b>82,41</b>	<b>777,4</b>
<b>Neljapäev, 07.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Makaronid singi ja juustuga	260	17,61	15,49	44,14	397,2
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
3. Apelsin	100	1,1	0,1	10,3	47,7
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
5. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>23,13</b>	<b>16,84</b>	<b>96,92</b>	<b>648,8</b>
<b>Reede, 08.03.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjus küpsetatud kana	100	12,06	14,76	0,95	190,6
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. Hiinakapsasalat punase redise, paprika ja tilliga	50	0,77	1,64	1,82	25,8
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Rukkileib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>21,43</b>	<b>21,3</b>	<b>87,74</b>	<b>645,6</b>
	Keskmine:	<b>24,7</b>	<b>22,75</b>	<b>83,76</b>	<b>656,22</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk