

Esmaspäev, 04.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodunepraad sealihaga	260	11,56	14,6	25,1	286,1
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
3. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
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
		22,36	20,76	73,07	584,4
Teispäev, 05.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroorog singi, peekoni ja köögiviljadega	260	18,66	13,57	47,83	398,8
2. Hiinakapsalat redise ja tilliga	50	0,73	0,63	2,85	20,5
3. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		31,29	21,64	114,15	797,6
Kolmapäev, 06.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Muffin	60	4,19	8,46	21,16	182,6
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
5. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		21,26	23,29	91,05	677
Neljapäev, 07.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Koorene kalakaste	125	9,58	8,89	5,22	143,4
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
4. Mandariin (tk)	1 tk	0,2	0,1	9,6	41,1
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		17,9	13,4	103,11	620,8
Reede, 08.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Mannapuder võiga	200	3,78	2,54	39,91	202,8
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,27	9,89	17,13	179,7
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Õun	100	0	0	13,1	53,7
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		18,94	19,82	104,61	690,9
	Keskmine:	22,35	19,78	97,2	674,13

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk