

<b>Esmaspäev, 04.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbedad kananagitsad	75	11,78	7,5	8,18	151,5
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. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Roheline tee vähese suhkruga	200	0,05	0,02	14,27	58,9
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
8. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>27,57</b>	<b>19,24</b>	<b>98,92</b>	<b>697,5</b>
<b>Teisipäev, 05.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodused kotletid	75	11,73	8,01	4,43	140,8
2. Ahjukartulid	150	2,69	9,5	23,88	197,3
3. Soe röösakoorekaste	50	0,92	1,98	3,07	34,8
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Ruks, täisterarukkileib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
8. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>26,44</b>	<b>27,11</b>	<b>88,23</b>	<b>722,3</b>
<b>Kolmapäev, 06.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Punase oa supp	280	7,91	8,99	24,27	215,6
2. Kohupiimavaht marjakisselliga	225	4,62	12,11	39,82	294,8
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
5. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>22,45</b>	<b>27,13</b>	<b>93,67</b>	<b>728,4</b>
<b>Neljapäev, 07.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Paneeritud kanašnitset	75	12,98	9,34	8,43	174,6
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. Porgandi - pirnisalat	50	0,44	1,69	4,36	35,4
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Must rukkileib	20	1,32	0,25	10,2	49,6
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>21,99</b>	<b>16</b>	<b>96,92</b>	<b>636,3</b>
<b>Reede, 08.02.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Mannapuder võiga	200	3,78	2,54	39,91	202,8
2. Võileib juustuga	65	10,48	12,08	14,92	216,5
3. Pirn	75	0,3	0,3	7,95	36,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
		<b>21,16</b>	<b>20,09</b>	<b>73,38</b>	<b>574,4</b>
	Keskmine:	<b>23,92</b>	<b>21,91</b>	<b>90,22</b>	<b>671,79</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk