

Esmaspäev, 06.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Koorene ahjukartul	150	3,35	3,17	23,22	138,4
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		25,6	26,7	89,73	721,2
Teisipäev, 07.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud kala (heik)	100	11,94	5,93	1,57	110,6
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Külm värsk kurgi kaste	50	1,26	4,34	2,01	53,7
4. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		21,62	20,52	71,37	572,1
Kolmapäev, 08.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast	300	6,61	13,73	16,99	224,4
2. Kohupiimavorm kirsikisselliga	225	6,28	3,76	41,56	231,1
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
		23,23	23,47	93,68	697,6
Neljapäev, 09.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pastaroor hakkliha-ja köögiviljadega	260	14,69	11,53	41,95	339,5
2. Värsk kurgi- tomatisalat hiinakapsaga ja tilliga.	50	0,86	2,16	2,55	34
3. Maasika-jogurti smuuti	200	2,98	1,64	28,1	142,6
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
		27,77	21,42	104,41	741,2
Reede, 10.05.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-makaronisupp	280	11,92	8,75	54,59	354,1
2. Täistera kaerahelbeküpsised	70	1,98	2,79	11,99	83,2
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
		13,9	11,55	79,68	491
	Keskmine:	22,42	20,73	87,77	644,6

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk