

<b>Esmaspäev, 07.01.2019</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. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
5. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		<b>26,71</b>	<b>27,14</b>	<b>86,29</b>	<b>715,7</b>
<b>Teisipäev, 08.01.2019</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. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
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. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
6. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>20,86</b>	<b>15,29</b>	<b>74,75</b>	<b>534,2</b>
<b>Kolmapäev, 09.01.2019</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. Aedvilja toorsalat (tomat, õun, hiinakapsas, kurk, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
3. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
4. Õun	100	0	0	13,1	53,7
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		<b>22,64</b>	<b>18,59</b>	<b>104,67</b>	<b>694,9</b>
<b>Neljapäev, 10.01.2019</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. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
7. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
		<b>17,41</b>	<b>14,53</b>	<b>89,7</b>	<b>574,3</b>
<b>Reede, 11.01.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Täistera kaerahelbepuder	200	5,64	7,98	34,26	237,8
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. Pirn	130	0,52	0,52	13,78	63,5
		<b>17,03</b>	<b>23,55</b>	<b>75,77</b>	<b>599,5</b>
	Keskmine:	<b>20,93</b>	<b>19,82</b>	<b>86,24</b>	<b>623,72</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk