

Esmaspäev, 07.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	11,18	9,79	4,57	155,7
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Külma värsked kurgid	50	1,26	4,34	2,01	53,7
4. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
5. Mustikatee	200	0	0	7,75	31,8
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		20,6	23,59	65,56	572,7
Teisipäev, 08.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	260	12,94	14,89	43,86	371,4
2. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,73	0,63	2,85	20,5
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Porgand	75	0,75	0,3	5,78	29,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		25,32	23,2	86,96	676,1
Kolmapäev, 09.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Hommikuhelbed piimaga	200	9,08	17,76	55,8	431,2
3. Puuvili	120	0	0	15,72	64,5
4. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		19,55	27,43	124,26	844,7
Neljapäev, 10.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljaragu sealihaga	250	7,85	11,04	19,72	215,7
2. Tomati-värsked kurgid	50	0,36	2,33	1,56	29,6
3. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
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
		22,96	23,22	73,35	610,8
Reede, 11.10.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronivorm singi ja juustuga	250	18,06	15,85	27,45	334
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
3. Puuvili	75	0	0	9,83	40,3
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		29,03	22,03	77,49	641,6
	Keskmine:	23,49	23,89	85,52	669,18

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk