

<b>Esmaspäev, 08.04.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Ahjuviinerid	90	10,8	14,85	6,75	210,1
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Valge peakapsasalat porgandiga	50	0,64	2,6	4,76	46,3
4. Kuldne tatrataimetee	200	0,3	0,11	8,61	37,6
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>23,55</b>	<b>27,86</b>	<b>74,06</b>	<b>659,3</b>
<b>Teisipäev, 09.04.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pilaff kalkunilihaga	260	13,61	14,65	38,92	351,6
2. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
3. Õun	120	0	0	15,72	64,5
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>19,08</b>	<b>17,27</b>	<b>102,36</b>	<b>658,5</b>
<b>Kolmapäev, 10.04.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	8,2	8,01	27,63	221,3
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
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
		<b>25,54</b>	<b>25,77</b>	<b>105,39</b>	<b>776,5</b>
<b>Neljapäev, 11.04.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pastaroog hakkliha-ja köögiviljadega	260	14,69	11,53	41,95	339,5
2. Peedi-õunasalat õlikastmega	50	0,48	2,6	5,67	49,4
3. Pirn	100	0,4	0,4	10,6	48,8
4. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>20,35</b>	<b>16,82</b>	<b>102,96</b>	<b>662</b>
<b>Reede, 12.04.2019</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Neljaviljapuder ahjuõuntega	200	6,73	7,84	41,85	272,1
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
		<b>17,59</b>	<b>22,89</b>	<b>69,58</b>	<b>570,3</b>
	Keskmine:	<b>21,22</b>	<b>22,12</b>	<b>90,87</b>	<b>665,33</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk