

Esmaspäev, 08.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliha-tatraroo	260	15,29	13,12	33,1	320,4
2. Redisesalat hapukoorega	50	0,55	0,89	2,51	20,8
3. Õun	120	0	0	15,72	64,5
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Rukkileib	20	1,28	0,16	10,68	50,5
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		25,66	19,97	80,02	619
Teisipäev, 09.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbedad kananagitsad	100	15,7	10	10,9	202,1
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Kapsa - porgandi - õunasalat õlikastmega	50	0,53	2,61	4,28	44
5. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
6. Pirn	120	0,48	0,48	12,72	58,6
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
		25,04	21,89	83,72	649,5
Kolmapäev, 10.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Obliskasupp sealihaga, munaga	300	6,23	11,79	16,73	203,8
2. Banaani-jogurti magustoit	180	6,79	3,07	31,28	184,6
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. Südameseplik	20	2	0,62	8,78	50
		22,94	20,9	77,58	606,5
Neljapäev, 11.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljaragu sealihaga	260	8,16	11,48	20,5	224,3
2. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
3. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
4. Pirn	120	0,48	0,48	12,72	58,6
5. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
6. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		13,13	15,91	68,75	483,7
Reede, 12.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Riisipuder keedisega	280	8,02	7,19	74,88	406,8
2. Võileib juustuga	50	7,09	10,05	13,62	178,4
3. Apelsin	100 tk	40	36	2850	12183,8
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
		61,71	58,41	2949,1	12887,5
	Keskmine:	29,7	27,42	651,83	3049,24

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk