

<b>Esmaspäev, 09.03.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud hakklihapallid kooseses kastmes	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Aedvilja toorsalat (tomat,hiinakapsas, till)	50	0,67	2,14	2,47	32,8
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>23,06</b>	<b>25,35</b>	<b>68,69</b>	<b>611,9</b>
<b>Teisipäev, 10.03.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kodunepraad sealihaga	250	11,11	14,04	24,13	275,1
2. Tomati - hapukurgi salat	50	0,44	1,61	1,44	22,7
3. Kakao	200	5,5	3,75	20,26	140,5
4. Piim 2,5%	15	0,5	0,39	0,8	8,9
5. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>21,28</b>	<b>20,61</b>	<b>71,14</b>	<b>570,7</b>
<b>Kolmapäev, 11.03.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	6,07	14,73	25,98	268,4
2. Saiavorm õunte ja kaneeliga	250	13,34	17,59	87,12	575,5
3. Pirn	75	0,3	0,3	7,95	36,6
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>30,61</b>	<b>40</b>	<b>155,52</b>	<b>1135,2</b>
<b>Neljapäev, 12.03.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalakotlet haugifileest	90	10,46	9,23	14,12	186,6
2. Sõmer riis	150	3,39	3,21	39,91	207,3
3. Külma kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,47	0,18	5,1	24,5
5. Suvemarja tee	200	0	0	7,19	29,5
6. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
7. Leburi Ruks, täisterarukkileib/ Must leib/ kaerasepik	50	3,74	0,82	24,53	123,5
		<b>24,45</b>	<b>18,16</b>	<b>103,51</b>	<b>693,5</b>
<b>Reede, 13.03.2020</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Piima-riisisupp	280	8,63	7,56	49,12	307,1
2. Võileib keeduvorsti ja kurgiga	65	4,27	9,89	17,13	179,7
3. Õun	100	0	0	13,1	53,7
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		<b>17,19</b>	<b>19,68</b>	<b>103,22</b>	<b>676,7</b>
	Keskmine:	<b>23,32</b>	<b>24,76</b>	<b>100,42</b>	<b>737,6</b>

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk