

Esmaspäev, 09.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Kana- nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5	
2. Kohupiimavorm moosiga	180	22,33	18,48	33,22	399,6	
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5	
4. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
5. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1	
		39,96	33,45	94,4	861,9	
Kolmapäev, 11.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Makaronid singi ja juustuga	250	16,93	14,89	42,44	381,9	
2. Porgandisalat pohladega	50	0,47	2,21	3,7	37,6	
3. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2	
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5	
5. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1	
6. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2	
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50	
		28,18	23,25	91,16	705,5	
Neljapäev, 12.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2	
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6	
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3	
4. Mustsõstrajook	200	0,35	0,13	15,22	65,1	
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9	
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,37	0,36	13,95	70,3	
7. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8	
		22,74	19,08	82,53	609,1	
Reede, 13.09.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL	
1. Hakkliha-tatraroo	260	15,29	13,12	33,1	320,4	
2. Värske soolakurk	50	0,45	0,07	1,68	9,4	
3. Õun	75	0	0	9,83	40,3	
4. Piim 2.5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,1	10,6	118	
5. Must seemneleib	30	1,92	0,24	16,02	75,8	
6. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50	
		26,26	19,15	80	613,8	
		Keskmine:	29,29	23,73	87,02	697,59

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk