

Esmaspäev, 06.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,43	10,37	7	167,9
2. Tatrapuder,sõmer	100	3,17	2,98	17,6	112,8
3. Keedetud kartul	50	0,94	0,9	8,28	46,2
4. Värske peakapsasalat redise, paprika ja tilliga	50	0,52	1,59	2,44	26,9
5. Kaalika-porgandisalat	50	0,55	0,15	9,19	41,3
6. Öuna sektorid	75	0,15	0,27	14,25	61,6
7. Suvemarja tee suhkruga/suhkruta	200	0	0	13,48	55,3
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
10. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
11. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
12. Joogivesi/Maitsevesi					
		25,96	22,21	102,56	733,5
Teisipäev, 07.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pasta lõhe ja mereandidega	250	18,55	14,27	41,73	379,9
2. Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	50	0,54	0,19	5	24,5
3. Päikesesalat kollasest ja punasest paprikast,kurgist,hiinakapsast	50	0,51	1,92	3,81	35,5
4. Apelsini sektorid	50	0,55	0,05	5,15	23,8
5. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
6. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		30,59	23,13	117,29	821,4
Kolmapäev, 08.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kodune seljanka	300	5,91	9,58	18,88	190,7
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	120	5,61	9,42	34,11	250,5
3. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
4. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
8. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
9. Koolipuuviili PRIA toetusel: porgand					
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		22,15	25,46	110,14	779,2
Neljapäev, 09.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kanaliha paprikakastmes itaaliapäraselt	125	8,49	11,49	6,02	166,3
2. Kartulipüree	50	1,04	1,69	7,15	49,3
3. Riisisegu (metsiku riisiga) keedetud	100	1,67	1,44	19,63	100,7
4. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,69	1,9	3,13	33,3
5. Riivitud kaalikasalat hapukoorega	50	0,64	1,51	3,85	32,4
6. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
7. Porgandi- apelsinimahl	200	0,06	0	18,54	76,3
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
10. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
11. Südamesepik (Fazer)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
		23,27	24,46	99,16	729,4
Reede, 10.02.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Riisipuder marjakisselliga	200	3,15	4,99	58,12	297,6
3. Banaan 0,5	1 tk	1	0,48	20	90,6
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
6. Leiburi Eve-Kati seemneleib	15	0,78	0,14	7,1	33,5
7. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
		21,89	21,34	135,88	845,3
Keskmine:		24,77	23,32	113,01	781,76

Toiduportsjon koosneb põhiraast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt