

Esmaspäev, 20.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Värske peakapsasalat redise, paprika ja tilliga	50	0,52	1,59	2,44	26,9
4. Porgandisalat hapukoore ja päevaliliseemnetega	50	0,75	2,04	4,52	40,6
5. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
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 Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
9. Joogivesi/Maitsevesi					
		27,09	21,59	76,95	627,4
Teisipäev, 21.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300	6,25	8,75	24,99	209,5
2. Mannapuder mahlakisselliga	200	4,81	2,46	36,5	192,3
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
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 Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		21,96	18,99	110,31	719
Kolmapäev, 22.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pilaff sealihast	280	13,94	16,81	45,36	399,4
2. Hiinakapsasalat kiivi ja apelsiniga	50	0,69	1,9	3,13	33,3
3. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
4. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Seemne Ruks	30	2,61	2,55	11,58	81,9
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Koolipuuvili PRIA toetusel: porgand					
9. Joogivesi/Maitsevesi					
		25,9	29,17	110,43	830,3
Neljapäev, 23.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Puuviljadessert vahukoorega	150	2,41	9,89	32,63	235,6
3. Kaalikalõik	50	0,5	0,15	3,65	18,4
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		20,7	25,59	91,02	696
Reede, 24.03.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,49	8,99	14,48	194,2
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Kodujuustukaste värske kurgi ja redisega	50	2,71	1,08	1,83	28,7
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika, kapsas, v.kurk, till)	50	0,52	1,63	3,7	32,5
5. Kiivi sektorid	50	0,55	0,25	6,25	30,2
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
8. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
9. Joogivesi/Maitsevesi					
		28,92	24,11	71,44	635,6
	Keskmine:	24,91	23,89	92,03	701,66

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt