

Esmaspäev, 03.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bolognese kaste	125	14,59	7,63	5,45	153,2
2. Täistera makaronid, keedetud	150	6,24	4,38	35,42	211,5
3. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
4. Porgandi-apelsinisalad päevalille- ja kõrvitsaseemnetega	50	1,35	3,55	4,84	58,3
5. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
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	20	1,58	0,24	8,54	43,7
9. Joogivesi/Maitsevesi					
		31,99	23,8	88,87	716,9
Teisipäev, 04.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - riisisupp	300	6,54	6,49	28,66	204,7
2. Kakaokissell moosiga	200	6,12	5,57	58,67	317,4
3. Porgandilõik	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Leiburi Kaerasepik	20	2	0,62	8,78	50
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		24,11	19,5	123,33	785,9
Kolmapäev, 05.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalkuni-köögiviljarisoto	280	12,16	12,89	23,73	267
2. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
3. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
4. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi rukkileib, täistera	20	1,28	0,16	10,68	50,5
7. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
8. Joogivesi/Maitsevesi	200	0,12	0,21	2,04	10,8
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		23,76	21,5	80,21	626,3
Neljapäev, 06.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kalasupp munaga ja hapukoorega	300	10,23	13,22	17,5	236,6
2. Kama-kohupiimavaht moosiga	150	14,16	6,71	36,23	268,9
3. Banaan (tk)	0,5 tk	0,5	0,24	10	45,3
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. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Saib Porgandiga	20	2,14	1,02	9,36	56,6
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		35,81	26,75	97,74	796,3
Reede, 07.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstrooganov veiselihast	125	10,43	10,37	7	167,9
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hapukapsa - porgandisalat	50	0,45	1,61	3,07	29,4
4. Tomati - hapukurgi salat	50	0,44	1,61	1,44	22,7
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		23,03	22,97	59,39	551,6
	Keskmine:	27,74	22,91	89,91	695,38

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt