

Esmaspäev, 03.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Omlett vorstiga	150	12	17,49	5,44	234,2
2. Värske tomati lõik	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
4. Vaarikatee	200	0	0	13,48	55,3
5. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
		15,36	19,69	52,14	459,9
Teisipäev, 04.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid hakkliha-ja köögiviljadega	260	14,69	11,53	41,95	339,5
2. Riivitud keedupeedisalat	50	0,8	2,1	4,8	42,5
3. Tee sidruniga	200	0,05	0,02	14,27	58,8
4. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
5. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		18,03	14,34	85,56	558,1
Kolmapäev, 05.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Boršisupp värskest kapsast kanalihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
4. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,8
		13,59	19,92	91,72	617
Neljapäev, 06.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Lihafrikadellid hapukoore kastmes	100	6,09	11,49	5,58	154,6
2. Tatraperesõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Hiinakapsa - värsked kurgid ja tomatisalad	50	0,61	1,62	1,88	25,3
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		20,16	23,06	58,4	536,5
Reede, 07.04.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala juustu ja ürtidega	100	12,49	8,99	14,48	194,2
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Külmalhapukurgikaste	50	1,09	5,8	4,48	76,7
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
5. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
6. Leiburi Eesti rukkileib	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		20,4	21,31	98,55	685,9
	Keskmine:	17,51	19,67	77,28	571,51

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor

Menüü koostaja

Peakokk