

<b>Esmaspäev, 08.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste	125	14,59	7,63	5,45	153,2
2. Keedetud spagetid	150	5,75	4,21	37,93	218,2
3. Redisesalat hapukoorega	50	0,56	0,91	2,8	22,3
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
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. 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					
		<b>31,31</b>	<b>21,45</b>	<b>89,98</b>	<b>696,8</b>
<b>Teisipäev, 09.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Boršisupp värskest kapsast sealihaga	300	4,66	7,9	19,59	172,9
2. Kohupiimavorm mahlakisselliga	250	13,14	3,89	34,71	232,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
5. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
7. Joogivesi/Maitsevesi					
		<b>28,38</b>	<b>17,92</b>	<b>87,95</b>	<b>643,6</b>
<b>Kolmapäev, 10.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalkuniliha köögiviljadega	200	18,83	12,7	5,77	218,9
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
4. Porgandisalat oliivõliga	50	0,47	2,19	4,14	39,3
5. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Leiburi Ruks	20	1,58	0,24	8,54	43,7
7. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
8. Joogivesi/Maitsevesi					
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>32,65</b>	<b>25,38</b>	<b>63,57</b>	<b>630,6</b>
<b>Neljapäev, 11.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kartuli-frikadellisupp	300	7,73	9,91	27,35	235,9
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Pirni sektorid	75	0,3	0,3	7,95	36,6
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. 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					
		<b>25,82</b>	<b>28,54</b>	<b>112,52</b>	<b>832,6</b>
<b>Reede, 12.05.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Praetud kalaburger	65	8,12	7,73	9,38	143,6
2. Sõmer riis	150	3,42	4,58	39,96	220,4
3. Tar-tar kaste (jogurti baasil)	50	1,29	0,85	3,05	25,7
4. Kapsasalat ( till, värsk kurk)	50	0,34	1,1	5,87	35,7
5. Porgandi-apelsinisalat päevalille- ja kõrvitsaseemnetega	50	1,35	3,55	4,84	58,3
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
8. Leiburi Ruks	20	1,58	0,24	8,54	43,7
9. Leiburi Seemne Ruks	20	1,74	1,7	7,72	54,6
10. Joogivesi/Maitsevesi					
		<b>24,92</b>	<b>25</b>	<b>110,82</b>	<b>789</b>
	Keskmine:	<b>28,61</b>	<b>23,66</b>	<b>92,97</b>	<b>718,52</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt