

<b>Esmaspäev, 30.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Pasta-hakkliharoog tomati ja ananassiga	280	14,73	15,17	40,63	368
2. Kurgi-tomati-punase peakapsasalat oliivõliga	50	0,58	0,72	2,17	18
3. Selleri-õuna -porgandisalat	50	0,5	1,65	3,17	30,3
4. Apelsini sektorid	75	0,83	0,08	7,73	35,8
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	24,15	103,1
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Joogivesi/Maitsevesi					
8. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
9. Leiburi rukkileib, täistera	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
		<b>27,41</b>	<b>23,78</b>	<b>108,45</b>	<b>778,2</b>
<b>Teisipäev, 31.01.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Peedisupp munaga, hapukoorega.	300	7,3	9,45	20,07	200
2. Banaani-jogurti magustoit	150	12,5	1,43	24,92	166,7
3. Köögiviljalõigud (peakapsaas, porgand)	50	0,34	0,05	3,1	14,6
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
5. Joogivesi/Maitsevesi					
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. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
		<b>30,48</b>	<b>18,04</b>	<b>78,44</b>	<b>614,4</b>
<b>Kolmapäev, 01.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kalkuniliha magushapus kastmes	125	10,47	6,86	7,63	138
2. Keedetud kartul	100	1,87	1,81	16,56	92,4
3. Tatra puder, sõmer	50	1,59	1,49	8,8	56,4
4. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
5. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
6. Pirni sektorid	75	0,3	0,3	7,95	36,6
7. Mustsõstra - õunamahl	200	1	0,12	20	87,2
8. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
11. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,05	0,14	6,98	34,2
12. Koolipuuvili PRIA toetusel: õun					
		<b>27,09</b>	<b>19,9</b>	<b>97,39</b>	<b>695,4</b>
<b>Neljapäev, 02.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana - nuudlisupp	300	6,25	8,75	24,99	209,5
2. Mannavaht jõhvikatest	150	4,06	1,52	39,16	191,4
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,9
4. Joogivesi/Maitsevesi					
5. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
6. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
7. Leiburi Eve-Kati seemneleib	15	0,78	0,14	7,1	33,5
8. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
		<b>20,73</b>	<b>16,68</b>	<b>107,27</b>	<b>680</b>
<b>Reede, 03.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Üleküpsetatud heigifilee juustu- ja koorega	100	9,67	6,56	4,12	117,5
2. Täistera tume riis	100	2,22	3,04	25,9	143,6
3. Keedetud kartul	50	0,94	0,9	8,28	46,2
4. Hapukurgi-peedisalat	50	0,79	1,62	4,71	37,6
5. Porgandi-apelsinisalat päevalille- ja kõrvitsaseemnetega	50	1,35	3,55	4,84	58,3
6. Redised	50	0,56	0,91	2,8	22,3
7. Kirsimahla	200	1	0,06	21	90,8
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. Leiburi Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
		<b>26,77</b>	<b>22,6</b>	<b>102,25</b>	<b>739,2</b>
	Keskmine:	<b>26,5</b>	<b>20,2</b>	<b>98,76</b>	<b>701,42</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot sööklä peakokalt