

<b>Esmaspäev, 13.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Bolognese kaste	100	11,67	6,11	4,36	122,5
2. Täistera makaronid, keedetud	100	4,16	2,92	23,61	141
3. Riisisegu (metsiku riisiga) keedetud	50	0,84	0,72	9,82	50,4
4. Porgandi - pinnisalat õlikastmega	50	0,45	1,69	4,04	34,1
5. Kapsasalat tilliga	50	0,63	2,62	2,9	38,9
6. Piparmünditee, vähese suhkruga/suhkruta	200	0	0	10,32	42,3
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
9. Leiburi Rukkipala Tõmmu	15	0,96	0,12	8,01	37,9
10. Südamesepik (Fazer)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Joogivesi/Maitsevesi	15	0,01	0,02	0,15	0,8
		<b>28,01</b>	<b>20,03</b>	<b>85,8</b>	<b>652,9</b>
<b>Teisipäev, 14.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kõrvitsapüreesupp saiakuubikutega	250	5,68	13,47	19,08	226,8
2. Kohupiima-riivrukkileiva magustoit maasikatega	120	4,28	9,64	29,77	229,2
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
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. Rukkiteraleib Rehe ( Eesti pagar)	15	0,96	0,12	6,98	33,6
8. Leiburi Saib Porgandiga	15	1,61	0,77	7,02	42,5
		<b>20,52</b>	<b>29,78</b>	<b>91,7</b>	<b>737</b>
<b>Kolmapäev, 15.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Kana-köögiviljarisoto	260	12,94	15,03	43,86	372,7
2. Hiinakapsa-viinamarjasalat	50	0,68	1,66	3,17	31,2
3. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,32	1,28	2,27	22,5
4. Õun (tk)	1 tk	0,2	0,36	19	82,1
5. Aedmarjamahl (suhkruta/Rõngu mahl)	200	0,28	0,42	28,32	121,2
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
8. Leiburi Tatrleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Südamesepik (Fazer)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
10. Koolipuuvili PRIA toetusel: kaalikas					
		<b>24,47</b>	<b>24,72</b>	<b>128,46</b>	<b>856,9</b>
<b>Neljapäev, 16.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Köögiviljasupp veiselihaga	300	6,18	8,18	21,79	190,7
2. Mustikakissell röstitud helvestega	150	3,23	8,63	54,67	317,6
3. Banaan ( tk)	1 tk	1	0,48	20	90,6
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 Kaerasepik	15	1,5	0,47	6,59	37,5
8. Joogivesi/Maitsevesi					
		<b>21</b>	<b>24,41</b>	<b>125,84</b>	<b>829</b>
<b>Reede, 17.02.2017</b>	<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>KCAL</b>
1. Krõbeda katttega ahjukala	80	10,66	6,5	9,63	143,6
2. Kartulipüree	100	2,08	3,38	14,3	98,6
3. Täistera tume riis	50	1,11	1,52	12,95	71,8
4. Kodujuustukaste värske kurgi ja redisega	50	2,71	1,08	1,83	28,7
5. Riivitud peedisalat	50	0,91	1,62	5,9	43
6. Porgandisalat pohlade ja ürtidega	50	0,46	1,71	3,89	33,7
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. Must rukkileib (Eesti Pagar)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Leiburi Ruks	15	1,19	0,18	6,41	32,8
11. Kodune sepik (Leibur)	15	1,46	0,45	6,32	36
		<b>29,15</b>	<b>21,96</b>	<b>98,47</b>	<b>727,5</b>
	Keskmine:	<b>24,63</b>	<b>24,18</b>	<b>106,05</b>	<b>760,67</b>

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

Allergeenide kohta roogades saab infot sööklä peakokalt